ఆరోగ్యదీపిక



జె. ఫౌలర్

ఆరోగ్య దీపిక

ఆరోగ్య దీపిక

సంకలనము :

జాన్ ఎం. ఫౌలర్ M A, M S ?

ఓరియంటల్ వాచ్‌మన్ పబ్లిషింగ్ హౌస్
సాలిస్‌బరీ పార్క్, పూనా 1 ఇండియా



Printed and published by P H Lall at and for the Owners Oriental Watchman Publishing House, Salisbury Park, Post Box 1417, Pune 37 7185—1995

First edition, 5,000 copies Registered November 1, 1980
Second edition 5,000 copies Registered December 1, 1995

తొలి పలుకులు

కాలం మారవచ్చు. దానితో వైద్యులు, వైద్యాలయాలు; రోగులు, రోగాలు; వాటితోబాటు వైద్యం కూడ మారవచ్చు. కాని మానవ శరీర ధర్మాన్ని శాసించే విధానాలు ఎంతమాత్రం మారవు. దశాబ్దాల వెనుక ఏ పోషకాలు, ఏ స్వచ్ఛమైన గాలి, ఏ సూర్యరశ్మి, ఏ నిద్ర, ఏ వ్యాయామం, ఏ విశ్రాంతి అయితే దేహాన్ని పటిష్టంగా వుంచాయో అవే ఈనాడుకూడ అవసరమవుతున్నాయి.

మంచి ఆరోగ్య పథకాన్ని పాటించడమంటే మంచి వైద్య భీమాపథకాన్ని కలిగి వుండడమన్నమాట. పెన్సిలిన్ బ్రహ్మాండమైనదే. అలాంటి మందులవసరం లేకపోవడం అంతకన్నా బ్రహ్మాండమైనది. ఆరోగ్యమంటే అలాంటిది. ఎవరో అన్నట్లు "ఒక పౌను నిరోధం కంటే ఒక ఔన్సునివారణ మంచిది."

నిజానికి మన ఆరోగ్యాన్ని భద్రపరచే వైద్యులు మన కందుబాటులోనే ఉన్నారు. డా॥ ఆహారం, డా॥ విశ్రాంతి, డా॥ సంతోషం. సమతులాహారం, మంచినిద్ర; వత్తిడిలేని జీవితం, పని, పాట, ఆట, ఎప్పుడూ నవ్వుతూ ఆశతో జీవించడం, ఇవన్నీ ఆరోగ్యానికి మంచిదినుసులు!!

అరవై ఏళ్లకు పైగా ఈ గ్రంథ ప్రచురణ కర్తలు కాలపరిమితిలేని ఈ ఆరోగ్య సూత్రాలను గూర్చి హెరాల్డ్ ఆఫ్ హెల్త్ అనే పత్రికా ముఖంగా వక్కాణిస్తూ వస్తున్నారు. నివారణకంటే నిరోధం మంచిదని బోధిస్తున్నారు. మంచి ఆరోగ్యం గనుక వుంటే వ్యాధులు రావడం వైద్యం చేయించుకోవడం అవసరం వుండవని ప్రకటిస్తున్నారు. ఈగ్రంథం వెలువరించడానికి వైద్యరంగంలో అధికారంగల 33గురు వైద్యులు సహకరించారు. ఇవి ముందుగా హెరాల్డ్ ఆఫ్ హెల్త్ పత్రికలో వెలువడిన వ్యాసాలే. అయితే ఈ సంపుటిలో సూచింపబడిన ఆరోగ్య సూత్రాలను గనుక జాగ్రత్తగా పాటించ గలిగితే మీ ఆరోగ్యం నిజంగా వికసించగలదు. మీ ఆయువు వృద్ధికాగలదు.

——— o ———



విషయసూచిక

నాలవ భాగం — నీవు, నీ బిడ్డ

ఐదవ భాగం — సామాన్య వ్యాధులు

ఆరవ భాగం — సాధారణ నివారణలు





మొదటి భాగం

జీవిత పథంలో

అధ్యాయము 1

విసుగుదల నిరోధించడం ఎలా?

మానవ జీవితంలో నాడీ దౌర్బల్యం ఒక భాగమయ్యింది. ప్రతి మనిషినీ ఏదో ఒక రూపంలో ఇది పీడిస్తుంది. శాంతస్వభావులు సయితం ఈ బలహీనత కనబరచే సందర్భాలున్నవి. ఒక వ్యక్తి జీవితంలోని వ్యతిరేక శక్తులు అతులితంగా వశీకరణ చేయబడినందున అనిశ్చలత్వం, దౌర్బల్యం పైకి స్వల్పంగా మాత్రమే వ్యక్తీకరించబడతాయి. ఒక్కొక్కప్పుడు ఈ శక్తులు స్వాధీనం తప్పి బయటపడే అవకాశం ఎంతైనా వుంటుంది.

విసుగుదల విపరీతంగా కనబరచేవారు ప్రతి కుటుంబంలో మచ్చుకు ఒకరైనా వుండకపోరు. కొందరైతే నిత్యం చీకాకు కనబరుస్తూనే వుంటారు. వారి మనస్సు స్థిమితంగా వుండదు. వారు ఏ సమయంలో ఎలా ప్రవర్తిస్తారో చెప్పడం కష్టం.

ఇట్టి శరీర దౌర్బల్యాన్ని అధిగమించి తన సమస్యలు తానే స్వయంగా పరిష్కరించుకొనటానికి ఈ బలహీనతగల వ్యక్తికి మనమెలా తోడ్పడగలం? తన దారికి తనను వదిలితే పెడమార్గం పట్టే ప్రమాదం వుంది. మేలుకన్న కీడే ఎక్కువ చేకూరుతుంది. అసలు విషయం ఏమంటే ఒకని సమస్యలన్నీ హృదయంలో అణచిపెట్టుకున్న పరిష్కరించబడని భీతుల నుండి ఉద్భవిస్తాయి. అతని హృదయంలో తన భవిష్యత్తు క్షేమకరంగా ఉండబోదనే చింత, క్యాన్సరు మొదలైన ధారుణమైన రోగాలు తనకున్నవేమోనన్న భయం, తన స్నేహితుల మీద, గృహంలోని ఇతర వ్యక్తుల మీద నమ్మకం లేకపోవడం, తాను చేస్తున్న వుద్యోగం నిలుస్తుందో లేదోనన్న అపనమ్మకం, ఈ భీతికి హేతువులు కావచ్చు.

ఈ భీతి లేదా విసుగుదల తొలగించడానికి ఏ మందు బిళ్ళలో, సూదిమందులో, ఆపరేషనులో వుంటే ఎంతో బాగుండేది. తీవ్రమైన నాడీ దౌర్బల్యాన్ని తొలగించే

విసుగుదలను నిరోధించడం ఎలా?

తేలిక పద్ధతులు లేవు. అర్థ సహితమైన మంచి జీవితం జీవించడం ఒక్కటే ఈ సమస్యా పరిష్కారానికి సులభ మార్గం.

ఎప్పుడో వొకప్పుడు అధికంగానో స్వల్పంగానో విసుకుజెందడం స్వాభావికమైన విషయం. డాక్టర్లను దర్శించే రోగులలో ఎక్కువ మంది నాడీ దౌర్బల్యం గలవారే. కొందరికి తమ కష్టాలనుగూర్చి ఏకరువు పెట్టడం ఇష్టం. కొందరైతే తమ చింతలు మరెవరికీ బయట పెట్టక మౌనం వహిస్తారు—వినేవారుండరు కాబట్టి. ఇట్టివారు పైకి బాగానే కనబడతారు గాని హృదయంలో మాత్రం గొప్ప సమరం జరుగుతూనే వుంటుంది.

ఇతరుల నర్థం చేసికొనుట

ఇతరులను విమర్శించడం, తప్పుగా గ్రహించడం కంటే తేలికైన పని వేరొకటి లేదు. కొందరికి జీవితంలో ఒక్కనాడైనా శాంతి సమాధానాలుండవు; ప్రశాంత స్వభావు లట్టి వారిని అర్థం చేసుకొనడం కష్టం. తమ మిత్రులలో కొందరు, ఇరుగుపొరుగు వారిలో కొందరు గాలానికి పడిన చేపలా కొట్టుకుంటున్న సంగతి వారు గ్రహింపలేరు. ఆ చేప చుట్టూ వున్న చేపలకు అది ఎందుకు కొట్టుకుంటుందో అర్థం కాదుగదా! గాలంముల్లు ఎంత బాధ పెడుతుందో, ఎలా చీల్చి వేస్తుందో, ఎలా గుచ్చుకుంటుందో అవి గ్రహించలేవు. గాలంలో తగుల్కొన్న చేపలకు మాత్రమే తమ శ్రమకు కారణం తెలియును. తన ప్రాణాన్ని రక్షించుకొనడానికి అది వృథాగా వెఱ్ఱి ప్రయత్నం చేస్తుంది.

ఇలా బాధ పడేవారికి జాలి చూపించాలంటే కొందరు స్వయంగా తామే రోగాల ననుభవించాలి. దగ్గర బంధువులలో ఈ మాట మరీ నిజం. రోగి సమస్యలని బంధువులేమాత్రమూ గ్రహించలేరు.

ప్రపంచంలో ప్రవీణులైన వారికే ఎక్కువ విసుకుదల, చిరుకోపం ఉంటుందని శాస్త్రజ్ఞుల అంచనా. పనులు అనుకొన్నట్లు జరుగనపుడు వీరికి నాడీ దౌర్బల్యం ఏర్పడుతుంది; పార్శ్యపు తలనొప్పితో బాధపడతారు. తాము చేసిన ప్రతీ పనీ సంపూర్ణంగా ఉండాలని కోరే వర్గానికి చెందుతారు. అందువల్ల వీరు చేస్తున్న

సాంఘిక సేవ కొనియాడదగినది. సంఘానికి అవసరమైన కార్యాలు చేయించేది ఇట్టి గుణం గలవారే! కాబట్టి మీకు విసుగుదల, నాడీ దౌర్బల్యం వుంటే మీరు సిగ్గుపడనక్కరలేదు. ప్రజలు మీ పనులు మెచ్చుకుంటారు.

మీరు అసాధారణ వ్యక్తులై వుండవచ్చును; ఇతరులకు లేని మేధా శక్తి మీకుండవచ్చును. వీటిని ఇతరుల ప్రయోజనార్థం వినియోగించాలి. అందుకు మీరు మీ జీవిత కార్యక్రమంలో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవాల్సి వస్తుంది. మిమ్మును మీరు అర్థం చేసుకొని సందర్భానుకూలంగా మీలో కొన్ని విషయాలు సర్దుబాటు చేసుకొనడం అవసరం. మందమతులను, ఉదాసీనులను చూచి చులకన చేయవద్దు. వారు ఇతరులకు నిరాశ కల్గిస్తూ వుంటారు. సంతోష మెటువంటిదో వారెరుగరు. వారిని దయదలచాలి. మానసికంగా వారికేదో బాధ వుండవచ్చు.

నాడీ అవయవాలు

ఈ పరిస్థితులకు దారి తీసే నాడులు ఎలాటివి? మన దేహావయవాలలో అవి విచిత్రమైనవి. జన్మించిన ప్రతి బిడ్డలో ఇవి అనేక కోట్లున్నవి. ఈ నాడులే లేకపోతే బిడ్డ ఆహారం జీర్ణం కాదు; ఏడ్వలేడు; గాలిపీల్చుకోలేడు బిడ్డ నాడీ మండలమంతా ఒకటిగా పని చేస్తుంది. ఒక వ్యక్తి జీవితంలో విజయానికి నాడీ మండలం ఆధారభూతమని చెప్పవచ్చును.

మనం తీర్మానాలు చేయడానికి నాడులే కారణం. ప్రతి జీవికి సొంతగా తీర్మానాలు చేసుకునే శక్తి వుంది. ఆయా జాతులను బట్టి ఈ శక్తి భిన్నంగా వుంటుంది. ప్రతిదీ తన ఇష్టప్రకారం మెదులుతుంది; కదులుతుంది. ప్రాణం గల ప్రతి జీవికీ నాడులున్నవి. ఇట్టి స్వేచ్ఛాశక్తి ప్రతి ప్రాణి కలిగి వుంటుంది.

జీవం గల వానికి నిర్జీవమైన వాటికి ఎంతో తారతమ్యం వుంది. బ్రహ్మాండమైన సూర్యుడు ఒక్క క్షణమైనా దారి తప్పకుండ తన పథంలోనే పయనిస్తూ వుండాలి. అయితే ఒక చిన్న పిచ్చుక దాని యిష్టం వచ్చినన్నిసార్లు ఎటు కావలిస్తే అటు ఎగిరిపోతుంది. ఇలా తీర్మానాలు చేసుకొనటానికి దోహదం చేసేది నాడీ మండలమే. ఈ పిచ్చుక కున్నట్టే మనకూ దేహంలో నాడీమండలమున్నది. అందుకు ఆనందించాలి.

నాడీమండలాన్ని మితిమీరి ఉపయోగించిన కారణంగా అనేక రోగాలుద్భవిస్తాయి. ఇలా కష్టాలపాలుకాకుండ వుండగలమా? మన కుటుంబం ఈ విషయంలో ప్రధాన పాత్ర వహిస్తుంది. బాల్య వయస్సులోనే అనేక కష్టాలకు గురికావలసి వచ్చినందున కొందరికి నాడుల బలహీనత ఏర్పడుతుంది. కొందరైతే లేనిపోని కష్టాల నూహించుకుంటారు. అదే వారి రోగాలకు కారణం.

పారంపర్యంగా వచ్చే మంచి అలవాట్లు అనుసరించాలి. చెడు అలవాట్లు తొలగించుకోవాలి. మన పూర్వీకు లీ విషయంలో మాదిరి చూపించారు పారంపర్యాచారాలు ఆరోగ్యానికి దోహదం చేయకపోతే బానిసలుగా వాటిని అనుసరించకూడదు; వాటిని విడిచిపెట్టాలి. కొందరు పేదవారమని కుంటిసాకు చెప్పి ఆహారం చాలినంత తినక బలహీన స్థితిలోకి దిగిపోతారు. కుటుంబ సంబంధమైన లోటుపాట్లు, ఆర్థిక స్తోమత మరచిపోవాలి. వంశపారంపర్యం అనుకూలంగా లేకపోయినా కొందరు జీవితంలో జయశీలురయ్యారు.

నాడీ దౌర్బల్యం గలవారు కొందరు ఎప్పుడూ రోగగ్రస్తులై వుండడం ఇష్టం. ఇది గొప్ప అనుకుంటారో ఏమో! అకస్మాత్తుగా ఏదో జరిగితే బావుండునని కనిపెట్టే తీరు వారికుంటుంది. తమ శరీర బలహీనతను గూర్చి సంభాషించడం వారి కిష్టం. నాకు బావుండలేదని చెప్పుకొనడం వారికి సరదాగా వుంటుంది. ఇది మంచిది కాదు ఇట్టివారు తమ ఆరోగ్య జీవితానికి తామే భంగం కల్గించుకుంటున్నారు. నిర్జీవ జీవితం జీవిస్తూ అనేక రుగ్మతలు తమకుతామే తెచ్చుకుంటున్నారు.

నాడీ దౌర్బల్యం పోగొట్టుకొనడం ఎలా?

నాడీదౌర్బల్యం గలవారెవరైనా దాన్ని పోగొట్టుకొనడానికే ఇష్టపడతారు. సంతోషంగా జీవించగల్గినపుడు వారు వృథాగా రోగగ్రస్తులై వుండనవసరం లేదు. ఈ రీతిగా బాగుపడగోరే వారికీ క్రింది సూచనలు దోహదం చేస్తాయి:

1. మీకు అమిత విసుగుదల లేక నాడీ దౌర్బల్యం వుందని చింతించవద్దు. ఈ ప్రపంచంలో మేధావులే దానితో బాధపడతారు; గనుక మీరు సిగ్గుపడవలసిన పని లేదు.

2. మీ బలహీనతలు సమర్థించుకోవద్దు. మీరు పరిపూర్ణులు కారనే సంగతి జ్ఞాపకముంచుకోవాలి. ఈ విషయం గ్రహిస్తే మీరు మీ లోపాలను సరిదిద్దుకుంటారు. మీలో వున్న స్వేచ్ఛా శక్తిని వినియోగించుకొని అభివృద్ధి చెందుతారు.

3. ద్రవ్యం వృధాగా వ్యర్థం చేయవద్దు. మీ డాక్టరు కేమీ తెలియదని తలంచవద్దు. అలా అని ఇతర డాక్టర్ల చుట్టూ తిరగవద్దు. మీకు నాడుల బలహీనత వుందని డాక్టరు చెబితే నమ్మటమే మీ పని.

4. సహన గుణం అభ్యాసం చేసుకోవాలి. జీవిత విధానంలో క్రొత్త పద్ధతు లవలంబించండి. మీ బలహీనత ఒక్కనాటితో తొలగిపోదు దురలవాట్లు పోడానికి కొంత కాలం పడుతుంది. కలత జెందవద్దు.

5. జీవితం క్రొత్త దృక్పథంతో ప్రారంభించండి. క్రొత్త ఆశయాలతో క్రొత్త పనులు ప్రారంభించండి. అవి మనస్సుకు పని గల్పించి కంగారు, భయం, విసుకు తొలగిస్తాయి. ఇతరులకు సహాయం చేసే కార్యాలలో పాల్గొనండి. ఇలా చేయడం మీ ఆరోగ్యాన్ని అభివృద్ధి పరుస్తుంది. మీ నాడీ దౌర్బల్యం ఇట్టి వైఖరి వల్ల తగ్గిపోతుంది.

6. గతాన్ని మఱచిపోండి. మీరు గతాన్ని మార్చలేరు; అది గతించిపోయింది. దేవుడు మాత్రమే గతంలో జరిగిన పొరపాట్లు క్షమించగలడు. దైవాన్ని ప్రార్థించి క్షమాభిక్ష వేడుకోండి. ఇతరులను క్షమించడానికి ఎల్లప్పుడూ సిద్ధంగా వుండండి. అప్పుడే మనఃశాంతి లభిస్తుంది; జీవితం జయప్రదమవుతుంది.

అధ్యాయము 2

దేహ పరీక్ష చేయించుకున్నారా?

ప్రతి సంవత్సరాంతమున వ్యాపారులు తమ సరకుల పట్టీ వ్రాసుకొంటారు. వ్యాపారము ఎలా నడుస్తుందో దాని నిజ స్వరూపం గ్రహించటానికిది చేయ వలసి ఉంటుంది. ఖర్చులు పెరిగి ఆదాయం తగ్గితే నష్టం వస్తుంది. అందువల్ల లెక్కలు చూచి ఆదాయం ఎలా అభివృద్ధి చేయాలో ఆలోచిస్తారు.

జీవితమే ఒక వ్యాపారం. ఆరోగ్యం పెట్టుబడికి సమం. దేహం ధననిధి కాబట్టి ప్రతివారు సంవత్సరానికి ఒక పర్యాయమైనా పట్టీ తయారు చేసుకోవాలి మరీ ముఖ్యంగా నలుబది సంవత్సరాలు దాటిన వారికిది చాలా అవసరం. నిపుణుడైన వైద్యునితో పరీక్ష చేయించుకొని ఆరోగ్య రీత్యా మీ జమా ఖర్చు ఏలా ఉన్నవో తెలిసికోవాలి.

నేటి వైద్య పరీక్షా పద్ధతులు బహు నిశితం. పూర్వకాలపు పద్ధతులు మారి పోయినవి. పూర్వకాలంలో నాడి, జ్వరం చూచి, నాలుక పరీక్షించి దేహ పరిస్థితి అంచనా వేసేవారు. ఆ రోజులు గతించిపోయినవి. నేటి డాక్టర్లు సరియైన అంచనా వేయటానికి తగినన్ని ఉపకరణాలున్నాయి. ఎన్నో పరీక్షలు చేయాల్సి ఉంది

వైద్య చరిత్ర

ప్రథమంగా వ్యక్తి వైద్య చరిత్ర తీసుకోవాలి. వైద్యు డీ రీతిగా వంశపరంగా రాగల రోగాలేమైనా ఉన్నవేమో గ్రహిస్తాడు. గుండె జబ్బులు, మధుమేహం, క్షయ, క్యాన్సరు వంటి రోగాలేమైనా వంశంలో వుంటే డాక్టరు తెలిసికోవాలి. తండ్రులు, తాతలు, మేనమామలు, మేనత్తలు, అక్కలు మొదలైన వారెవరైన మరణించి

వుంటే వా రే జబ్బుతో మరణించారో తెలిసికొంటాడు. పరీక్ష చేయించుకొంటున్న వ్యక్తికి బాల్యంలో సంధివాత జ్వరం గాని, స్కార్లెట్ ఫీవరు గాని వచ్చి గుండె కేదైనా నష్టం వాటిల్లిందేమో గ్రహిస్తాడు. వ్యక్తి అలవాట్లు ఎలాటివో, మద్యపానం, పొగాకు, టీ, కాఫీ, సేవించే అలవాట్లలో ఏదైనా ప్రత్యేకత వుంటే వైద్యునికి తెలపాలి. వీటన్నిటిని బట్టి వైద్యుడు రోగ నిర్ణయం కచ్చితంగా చేయుటానికి వీలవుతుంది.

దేహ పరీక్ష

రోగి వంశంలోని వైద్య చరిత్ర తెలిసికొన్న పిదప వైద్యుడు రోగి దేహాన్ని పరీక్షిస్తాడు. రోగి డాక్టరు గదిలో అడుగు పెట్టినప్పుడే అతని నడక, వాలకం గమనిస్తాడు. అంగ విన్యాసం, ముఖ వర్చస్సు, చర్మపు పరిస్థితి డాక్టరు గమనాన్ని తప్పుకోలేవు. ఎత్తు, బరువు తెలిసికుంటాడు. బట్టలు తీయించి శిరస్సు మొదలు అరికాళ్ల వరకు ప్రతి భాగాన్ని పరీక్ష చేస్తాడు. ముందు తల భాగం—అంటే పుర్రె, కండ్లు, చెవులు, ముక్కు, నోరు, గొంతు, పరీక్షిస్తాడు. తరువాత మెడ, లింపు ముడులు, గళగ్రంధి వాచివున్నవేమో తెలిసుకొంటాడు. చాతి పరీక్షిస్తాడు. గుండె సక్రమంగా కొట్టుకొంటుందో లేదో గమనిస్తాడు. గుండె కవాటాలు సరిగా మూసికొనటం, తెరచుకొనటం జరుగుతుందో లేదో గ్రహిస్తాడు. ఎక్కడైనా శబ్దాలు వస్తే అవి ఎక్కడ నుండి వస్తున్నవో కనిపెడతాడు. గుండె పరిమాణం కొన్ని సందర్భాలలో పెద్దదవుతుంది. గుండె విషయం నిర్ధారణ చేసుకొన్న పిదప ఊపిరితిత్తులు పరీక్షిస్తాడు.

అటు పిమ్మట డాక్టరు పొత్తికడుపు పరీక్షిస్తాడు. అంతకు ముందు చేయుబడిన ఆపరేషను మచ్చలు, హెర్నియా, చేతికి తగిలే పొత్తికడుపులోని అంగాలు, చేతికి తగిలే కంతులు పరీక్షించి ఏవైనా అవయువాలు పచ్చి పుండుగా నున్నవేమో నొక్కి తెలుసుకుంటాడు. ఇవన్నీ డాక్టరు పరిక్ష చేసే స్థలాలు. కాళ్ళు చేతుల కదలికలు, కీళ్ల కదలికలు, చీలమండల వాపు, వేరికోస్ వెయిన్సు, నాడీమండలం పరీక్షిస్తాడు.

ఎక్స్—రే

సంవత్సరమునకు ఒకసారి చాతి ఎక్స్—రే తీయించుకొనటం మంచిది.

సిగరెట్లు త్రాగేవారు తప్పనిసరిగా ఎక్స్-రే తీయించుకోవాలి. ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సరు ప్రారంభమైనదేమో తెలుసుకొనటానికి ఎక్స్-రే దోహదం చేస్తుంది. విస్తారంగా ధూమపానం చేసేవారు ఆరు నెలల కొకసారైనా ఎక్స్-రే తీయించుకొనడం మంచిదని డాక్టర్లు సలహా యిస్తున్నారు. ఇంకా తరచుగా తీయించుకొన్నా మంచిదే. గొలుసుకట్టుగా సిగరెట్లు త్రాగేవారు మూడు నెలలకొక పర్యాయము ఎక్స్-రే తీయించు కొనవలసిన అవసరత ఉంది. ఆలస్యం చేస్తే పొగ త్రాగినందున సులభంగా వచ్చే క్యాన్సరు ముదిరిపోవచ్చును. అసలు పొగ త్రాగే అలవాటు మానడం ఎంతో మంచిది.

కొన్ని సందర్భాలలో డాక్టర్లు పిత్తరసపు తిత్తి, అన్నాశయము, జఠరాంత్ర కాలువ, లేక ఇతర అవయవాలు అవసరాన్ని బట్టి ఎక్స్-రే తీయాలని సూచించ వచ్చును.

రక్త పీడనము

డాక్టరు రక్త పీడనాన్ని గూడ పరీక్షిస్తాడు. రక్తపీడనం పెరిగితే కంగారు పడవద్దు; ఎందుకంటే ప్రథమంగా డాక్టరు వద్ద పరీక్ష చేయించుకొనే ప్రతీవారికి కలిగే భీతి వల్ల రక్తపీడనము ఎక్కువవుతుంది. ఇది సహజం. మరోసారి డాక్టరును దర్శించినపుడు రక్త పీడనం ఎంతుందో పరీక్షిస్తాడు. ఈ విధముగా కొన్నిసార్లు పరీక్షించిన మీదట రక్తపీడన పరిస్థితి వైద్యుడు గ్రహించగలడు. రక్త పీడనం ఎక్కువగా వుంటే తగ్గించుకొనే చికిత్స చేస్తాడు.

వివిధ రకాల పరీక్షలు

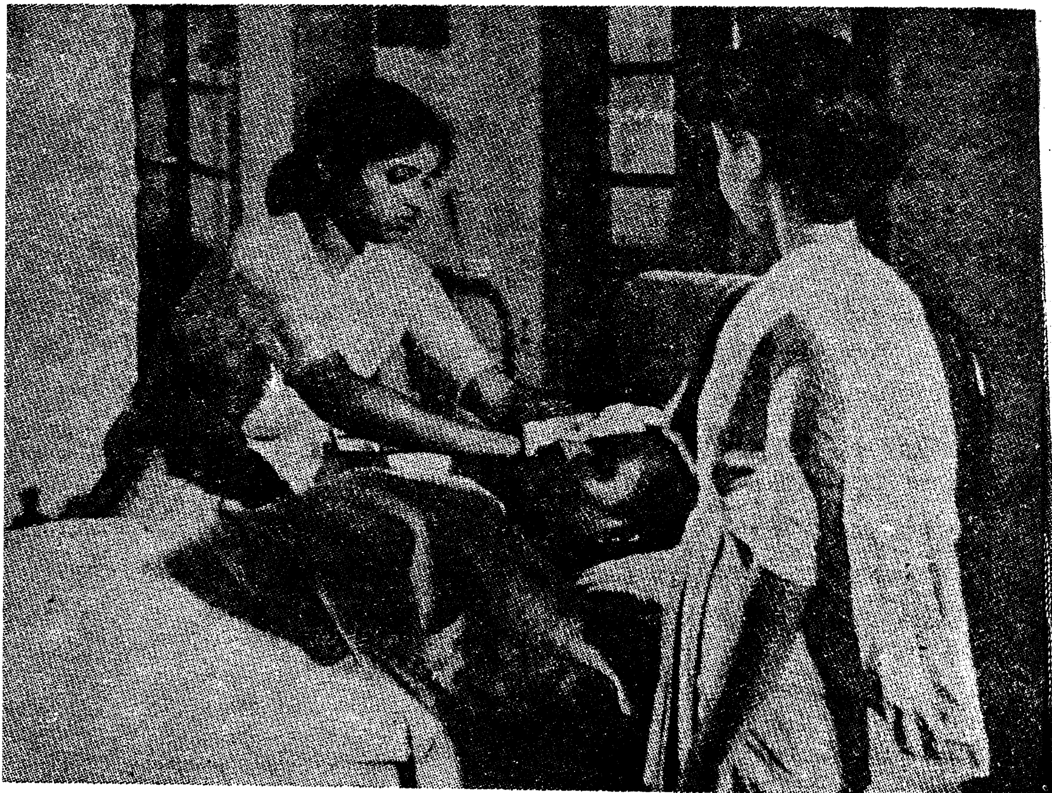
డాక్టరు సూచించే మరికొన్ని పరీక్షలూ ఉన్నాయి. ఎలెక్ట్రో కార్డియో గ్రాఫ్ యంత్రం ఉపయోగించి పరీక్షిస్తే గుండె పరిస్థితి తెలుస్తుంది. బేసల్ మెటాబలిజమ్ పరీక్ష చేస్తే గళగ్రంధి (థైరాయిడ్ గ్లాండ్) చేసే పని తెలుసుకోవచ్చును. గళగ్రంధి సరిగా పని చేయనివారు కొందరున్నారు. అట్టివారు నెమ్మదిగా పని చేస్తారు; త్వరగా అలసిపోతారు; చర్మం పొడారి ముఖం ఉబ్బి ఉంటుంది. చూడగానే ఈ విషయం డాక్టరు తెలిసికుంటాడు. థైరాయిడ్ గ్రంధి సరిగా పని చేయడం లేదని చెప్పుతాడు. మెటాబలిజమ్ పరీక్ష చేస్తే ఎంత మందు యివ్వవలసిందీ నిర్ణయించవచ్చును.

మీ గళగ్రంధి సరిగా పని చేయకపోతే థైరాయిడ్ మందుల కొట్టులో కొని నిర్ణయించిన ప్రకారము ఉపయోగించవచ్చును. ఈ మందు దేహంలో ఉత్పత్తి అయ్యే థైరాయిడ్ వంటిదే. కొట్టులో దొరికే థైరాయిడ్ విషం కాదు. అవసరానికి మించి ఉపయోగిస్తే గుండె కొట్టుడు వేగం పెరుగుతుంది; త్వరగా బలహీన పడుతుంది.

గళగ్రంధి అతిగా పని చేస్తున్నా బేసల్ మెటాబలిజమ్ పరీక్ష తెలుపుతుంది. దానిని బట్టి గళగ్రంధి పనిని తగ్గించే పద్ధతులుపయోగించాలి.

బేసల్ మెటాబలిజమ్ పరీక్ష కంటే కచ్చితమైన ఫలితాలిచ్చే పరీక్ష మరొక టుంది. అది ఒక రకమైన రక్త పరీక్ష. ఐయోడీన్ సహిత ప్రొటీన్ రక్తంలో ఎంత

క్రమంగా పరీక్ష చేయించుకొని రోగాన్ని నివారించగలిగినప్పుడు ఆసుపత్రి పాలుకావడం ఎందుకు?



వుందో ఈ పరీక్ష తెలుపుతుంది. పరీక్ష చేసేవారికిది కష్టమైన పరీక్ష. కాని రోగికి సుళువైనదే. ఎందుకంటే రోగి పరీక్ష నిమిత్తం రక్తం ఇచ్చి ఇంటికి వెళ్లిపోవచ్చును. బేసల్ మెటాబిలిజమ్ పరీక్ష నిమిత్తం రోగి రెండు, మూడు గంటలు ఆస్పత్రిలోనే వుండాల్సి వస్తుంది.

ఒకనికి ఎపిలెప్సి అనే మూర్ఛ రోగం గాని, మెదడులో కంతి గాని ఉన్నదని అనుమానపడితే డాక్టరు ఎలెక్ట్రోన్సి ఫాలోగ్రాఫ్ పరీక్ష చేస్తాడు. పుర్రెపై వరుసగా తీగెలు అమర్చబడతాయి. ఈ తీగెల చివర్లు ఒక రికార్డుకు సంబంధ పరుస్తారు. రోగిని ఒక గదిలో పెట్టి బయట శబ్దాలేవీ రికార్డరును తాకకుండా రాగి తెరతో గది కిటికీలు, తలుపులు మూస్తారు. ఈ పరీక్ష ద్వారా డాక్టరు రోగి పరిస్థితి గ్రహిస్తాడు.

మెదడు ఒక ఎలెక్ట్రిక్ జనరేటరు అనవచ్చును. మెదడులోని ప్రతీ సెల్లు విద్యుత్ శక్తిని పుట్టిస్తుంది. ఈ విద్యుత్తరంగాలు నాడీ మండలం గుండా ప్రవహించి ఆయా అవయవాలను పనికి పురికొల్పుతాయి. సాదారణంగా ఈ తరంగాలకు ఒక నియమిత పద్ధతి వుంటుంది. అయితే మెదడులో కంతి వున్న చోటు నుండి యంత్రం వేరే విధంగా సూచిస్తుంది. ఎలెక్ట్రో ఎపిలెప్సీ అనే మూర్ఛ రోగులకు చికిత్స చేయటానికి అద్భుతకరమైన తరంగ పద్ధతిన చికిత్స వుంది.

మూత్రంలో ఆల్బుమిన్ ఎంత వుందో తెలుసుకొనటానికి లేబరేటరీ పరీక్షలు అతిప్రాముఖ్యమైనవి. మూత్రపిండాలు సరిగా పని చేస్తున్నదీ లేనిదీ వివిధ పరీక్షల ద్వారా తెలుసుకొనవచ్చును. మూత్రములో చెక్కర పదార్థం కనపడితే మధుమేహ మున్నదని గుర్తు స్పెసిఫిక్ గ్రావిటీ టెస్టు కూడా చేయబడుతుంది. ఇంకా వివిధ రకాలైన మలమూత్ర పరీక్షలు చేయబడతాయి. ఇవన్నీ ప్రాముఖ్యమైనవి.

రక్త పరీక్షలు చేస్తారు. రక్తంలో ఎఱుపు కణాలు, తెలుపు కణాలు ఏయే పాళ్లలో వున్నదీ లెక్కపెడతారు. న్యూట్రోపిల్సు, ఈసినోఫిల్స్, బాసోఫిల్స్, మానోసైట్స్, లింఫోసైట్స్ (చిన్నవి, పెద్దవి) బ్లడ్ ప్లేటలెట్సు రకాలలో ఒక్కొక్క దానిలో ఎన్నెన్ని రక్త కణాలున్నవో లెక్కబెట్టి తెలుసుకొంటారు. ఎరుపు రక్త కణాలలో ఇనుము ఎంత మేరకు ఉందో నిర్ణయిస్తారు

బ్లడ్ షుగర్, కొలెస్టరాల్ పరీక్షలు కూడ చేస్తారు. మామూలుగా చేసే పరీక్షలుకాక ప్రత్యేక పరీక్షలు అనేకం చేయబడతాయి. అవసరాన్నిబట్టి డాక్టరు ఈ పరీక్షలు చేయిస్తాడు. ఈ పరీక్షలు చేయడానికి ఖర్చు చాలా అవుతుంది. అందుకని అవసరమైన పరీక్షలు మాత్రమే చేయిస్తారు. రోగ నిర్ణయానికి ఈ పరీక్షలు తోడ్పడతాయి.

ఒక ప్రశ్న — మీ దేహారోగ్య విషయంలో జమా ఖర్చులు సంవత్సరానికొక పర్యాయం లెక్కచూచుకొన్నారా? ఇంతవరకు వైద్య పరీక్ష చేయించుకొనకపోతే వెంటనే చేయించుకొనండి. తర్వాత చింతించటం కంటే ముందుగానే మేల్కొని పరీక్ష చేయించుకొనటం ద్వారా మీ ఆరోగ్య స్థితి నిశ్చయించుకొనటం శ్రేయస్కరం.

అధ్యాయము 3

దేహ రక్షణ శ్రేణి

నేడు నిర్మింపబడుతున్న రాజమార్గాలలో కొన్ని అడ్డంకులు ఏర్పాటు చేయబడుతున్నవి. వేగంగా పోయే కార్లు ఇతర వాహనాల మీద పడకుండా ఈ ఏర్పాట్లు చేయబడ్డాయి. రోడ్డు ప్రక్కనున్న చెట్ల వరకు కటకటాలు కడుతున్నారు. స్థానిక రోడ్లకు రహదారికి మధ్య, మలుపులలో, రోడ్లకిరువైపులా, ఎదురుగా వచ్చే కారను నేరుచేయడానికి కటకటాలు కడుతున్నారు.

అలానే దేహాన్ని ముట్టడించే క్రిములు దేహంలో స్థిర నివాసం ఏర్పరచుకొనకుండా మానవ దేహంలో ఈలాటి అడ్డంకులు అనేకం ఉన్నవి. ఇవి కర్ర, ఇనుము, ఇనుప చిక్కంతో చేయబడినవి కాదు. ఈ కర్ర, ఇనుము, ఇనుప చిక్కం కంటే ఎంతో అధిక శక్తితో దేహాని కివి కాపు కాస్తాయి. ఇది దేహ రక్షణ శ్రేణి.

ఈ క్రింది నుదాహరించిన ఉపమానం ద్వారా అదృశ్యమైన ఈ దేహ రక్షణ శ్రేణి క్రిముల దాడి నుండి మనలనెలా రక్షిస్తుందో విశదీకరిస్తాను.

ఒక ధనవంతుడున్నాడు. అతడు గొప్ప భూస్వామి. సారవంతమైన భూమి అతనికి బోలెడుంది. అతని భూములన్నీ ఒక లోయలో ఉన్నవి. ఈ పొలాల ప్రక్కగా ఒక రహదారి వుంది. ఆ రహదారిన పోయే వాహనాలు గాని, మనుష్యులు గాని తన పొలంలో ప్రవేశించరాదని అతని ఉద్దేశము. అందుచేత రోడ్డు పొడవునా పొలము ప్రక్క చెక్కలతో కటకటాలు కట్టించాడు. మధ్యమధ్య ముళ్ల తీగెలు, చిన్న జంతువులు దూరి రాకుండా మూడడుగుల ఎత్తు వరకు చిక్కం తీగె వేయించాడు; దొంగలు దూరనలవి కాదు.

తన పొలాలలో ఈ కంచె లోపల ఈ భూస్వామి పంట వేయించాడు. కాపలా కాయడానికి సొంత పోలీసులు, రిపేరు చేయడానికి మెకానిక్కులు సిద్ధంగా వున్నారు.

వీరు వాహనాలపై తిరుగుతూ గస్తీ చర్యలు జరుపుతారు. రోడ్డు మీద పోయేకారు ప్రమాదవశాత్తు కంచెను పడగొట్టి పొలంలో ప్రవేశిస్తే వెంటనే ఆ కారు డ్రైవరును అరెస్టు చేస్తారు. ఆ కారును విరిగిపోయిన కార్లు పడవేసే దొడ్డిలో పడవేస్తారు.

ఇది చాలదన్నట్టు భూస్వామి పోలీసు కుక్కలను గూడ పెంచుతున్నాడు. పోలీసులు వీటిని తర్ఫీతు చేస్తారు. అవి వాళ్ల పనికి సహాయంగా వుంటాయి. ఈ శునకాలు మేలు జాతివి; వివేకం గలవి; బాగా పసికట్టగలవు. ఒకసారి ఇవి దొంగలను పడితే, వాడు మరొకసారి ఎప్పుడు జొరబడినా వానిని గుర్తుపడతాయి. అంతేకాదు, వాడు మళ్లీ పొలంలో ప్రవేశించకుండా, ఇది రెండవ పర్యాయం గనుక మరీ కఠినంగా శిక్షిస్తాయి. వీటిని తర్ఫీతు చేసిన యజమానులకు ఈ కుక్కలంటే ఎంతో ఇష్టం. "అవి మాకు గర్వ కారణం" అంటారు వాళ్లు.

ఈ భూస్వామి విచిత్రమైనవాడు. కంచె తెగిపోతే వెంటనే రిపేరీ చేయుడానికి ప్రత్యేక పనివాళ్లను ఏర్పరిచాడు. వారికి కావలసిన ఉపకరణాలన్నీ ఉన్నవి. ఈ కంచె వేసేటప్పుడు కడు బలిష్ఠంగా వేస్తారు. ఇది వేయుడానికి సమయం పడుతుంది; ఇది వేసేలోగా దొంగచాటుగా దొంగలు ప్రవేశించవచ్చు. అందుచేత తెగిపోయిన కంచెకు కొంచెం దూరంలో క్రొత్త కంచె వేసి అసలు కంచెతో కలుపుతారు. అప్పుడు తెగిపోయిన కంచెను బాగుచేస్తారు. కంచె లోపల ప్రవేశించిన కారు సర్వనాశనం చేయుబడుతుంది; కంచె మాత్రం బలిష్ఠంగా వేయుబడుతుంది.

దేహ రక్షణ శ్రేణి

పై నుదాహరించిన ఉపమానంలో రహదారి పొడవునా నిర్మించబడిన కంచె చర్మం. రోగ క్రిములు లోపలికి ప్రవేశించడానికి వీలు లేకుండా చర్మం దృఢంగా వేయుబడింది. సొంత పోలీసులు, కార్లు ధ్వంసం చేసేవారు "లూకోసైట్స్" (తెల్ల రక్త కణాలు) ఇవి దేహంలో రక్తం ద్వారా తిరుగుతూ క్రిములు ప్రవేశించగానే వాటిని ముట్టడించి నాశనం చేస్తాయి. పాడైన కార్లను దాచే దొడ్డి లింఫోయిడ్ టిష్యూ (లసికోతు) లింపు ముడులు, క్లోమము ఈ టిష్యూలలోని భాగాలు. రోగం కలుగ జేసే క్రిములిచ్చట బంధీ చేయుబడతాయి కంచె రిపేరు చేసేవి, ఆటోమేటిక్ టిష్యూ రెస్పాన్సుకు గుర్తు. చెడిన భాగాలకు బదులు వెంటనే కొన్ని భాగాలు

నిర్మించబడతాయి. పోలీసు కుక్కలు విచిత్ర శక్తి గల రక్తంలోని ఏంటీబాడీలే. ఇవి శత్రు క్రిములు దేహంలో ప్రవేశించగానే వాటిని ఎదిరిస్తాయి.

కొన్ని సందర్భాలలో ఈ ప్రతికాయములు (ఏంటీ బాడీస్) క్రిములను నాశనం చేయవు. అయినా వీటిని నాశనం చేసే వర్గం క్రిందే ఎంచుతారు. చిన్నమ్మవారు (చికెన్‌పాక్సు) కలుగజేసే క్రిములు దేహంలో ప్రవేశిస్తే వెంటనే ప్రతికాయములు విస్తారంగా పుట్టి ఈ క్రిముల నెదిరించి చంపివేస్తాయి. కొన్ని మిగిలివుంటాయి. మరోసారి ఇదే రోగం కలుగజేసే క్రిములు దేహంలో ప్రవేశిస్తే వాటిని ఈ ప్రతి కాయములు గుర్తుపట్టి వెంటనే చంపివేస్తాయి.

క్రిములకు దేహంలో తావులేదు.

క్రిములు దేహంలో ప్రవేశించకుండా అడ్డుపడే శక్తి చర్మానికి ఉంది. చర్మానికి గాయం పడితే ఈ గాయం ద్వారా క్రిములు ప్రవేశిస్తాయి. చిట్లిన చర్మం ద్వారా ఈ క్రిములు ప్రవేశిస్తాయి. కనుగ్రుడ్డు పై భాగంలో చెమ్మగా నుండే పొర క్రిములను అడ్డగిస్తుంది గాని దానికి చర్మాని కున్నంత పటుత్వము లేదు. కనుగ్రుడ్డుపై నిత్యం స్రవించే కన్నీరు కంటి పొరపై గల క్రిములను కడిగివేస్తుంది. అశ్రుగ్రంధులచే తయారు చేయబడే ఈ నీటిలో ఎన్‌జైమ్ లైసోజైమ్ అనే రసాయన పదార్థం వుంది. ఈ రసాయన పదార్థానికి క్రిములను చంపే గుణం వుంది.

మనం నిత్యం పీల్చుకొనే గాలి సయితం ఊపిరితిత్తుల లోనికి వెళ్లకముందు వడకట్టబడుతుంది. అది ప్రథమంగా ముక్కు ముందు భాగంలో గల వెంట్రుకల గుండా ప్రసరించాలి. గాలిలోని నలకలను, క్రిములను, కీటకాలను, ఈ వెంట్రుకలు వడగడతాయి. వెంట్రుకలు వడగట్టగా మిగిలిన దుమ్ము ముక్కు లోపలి పొరపై నున్న జిగురు పదార్థానికి అంటుకుంటుంది. ఈ పొరకు క్రిముల నెదిరించే గుణం కూడ వుంది. ఈ జిగురు పొరపై సూక్ష్మమైన వ్రేళ్లవంటి భూషకములున్నాయి. ఈ భూషకములు సముద్ర కెరటాల వలె జరుగుతూ వుంటాయి. ఈ తరంగక్రియ వల్ల అంటుకొన్న దుమ్ము గొంతుకలో ప్రవేశించి అక్కడ నుండి ఉమ్మివేయబడుతుంది.

మనం భుజించే ఆహారంలో విషక్రిములుండవచ్చు. ఇవి దేహ దాతువుల్లో ప్రవేశించక పూర్వమే నాశనం చేయబడతాయి. వీటికి నాశనం చేసే సాధనాలున్నాయి. ఈ సాధనాలలో మొదట పేర్కొనబడదగ్గది లాలాజలం. కన్నీటిలో వలే లాలాజలంలో లైసోజైమ్స్ అనబడే ఎన్‌జైమ్ ఉంది. గొంతు వెనుక భాగంలో లింఫాయిడ్ టిష్యూ, టాన్సిల్సు ఉన్నవి. మ్రింగేటప్పుడు ఆహారం దీనికి రాసుకుంటూ లోపలికి పోవాలి. ఆహారంలో గల విషాలను లింఫాయిడ్ టిష్యూలు నాశనం చేస్తాయి.

జీర్ణకోశములో ఉద్భవించే జఠర రసానికి క్రిములను నాశనము చేసే శక్తి వుంది. ఇది బలమైన ఆమ్ల కారకము. ఇది ఆహార పదార్థాలలోని క్రిములను నాశనం చేసి ఆహారాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది.

సొంత పోలీసులు

పైనుదహరించిన పద్ధతుల ద్వారా దేహం లోనికి ప్రవేశించే క్రిములు ఆటంక పరచబడినా కొన్ని రకాల క్రిములు ఏదో రీతిగా లోపల ప్రవేశిస్తాయి అవి రక్త ప్రవాహంలోను, ధాతువుల మధ్య నున్న కాళీలలోను వుంటాయి. అక్కడ ఇవి అతి వేగంగా వృద్ధి చెందుతాయి.

పోలీసుల వలే పని చేసే సెల్సులు దేహంలో వున్నాయి. దేహం లోపలకు ప్రవేశించే క్రిముల నివి నాశనం చేస్తాయి. కొన్ని పోలీసు సెల్సులు రక్తంలో ప్రయాణం చేస్తాయి. కాలేయంలో, లింపు ముడులలో అక్కడక్కడా కొన్ని పోట్ల సెల్సులు చెదిరివుండి ప్రవేశించే క్రిముల నక్కడికక్కడనే నాశనం చేస్తాయి. కొన్ని సెల్సులు పోలీసుల వలే సంచరిస్తూ క్రిములను వెంటాడి చంపుతాయి. ఒకని చేతి మీద సెగగడ్డ వస్తే ఆయా ప్రదేశాల నుండి పోలీసు సెల్సులు ఆ చోటికి వచ్చి దాని చుట్టూ ముట్టడిస్తాయి. సెగ గడ్డను అది పక్వం కాకముందే పిండకూడదు; పిండితే సెల్సుల రక్షక వ్యూహం పడిపోతుంది.

నిరోధక శక్తి

ఏంటి బాడీస్ (ప్రతికాయములు) చిక్కని రసాయనిక పదార్థాలు. క్రిములు పుట్టించే విష పూరిత ద్రవాలకు విరుగుడుగా ఇవి పని చేస్తాయి.

రోగాల నెదిరించే శక్తి కొందరికి ఎక్కువగా మరికొందరికి తక్కువగా వుంటుంది. కొందరికి ఎక్కువ ప్రతికాయములు పుట్టించే టిష్యూలున్నవి. ఒక వ్యక్తి రోగ నిరోధక శక్తి రోజురోజుకూ మారుతుంది. ఒకడుఅలసినపుడు శక్తి తగ్గుతుంది. నిద్ర తక్కువైనపుడు జలుబు చేసే ప్రమాదం ఎక్కువ.

మొటిమల వంటి చర్మ రోగాల నెదిరించడానికి ఒకని దేహం సకాలంలో ఏంటీ బాడీస్ పుట్టించాలి. ఈ సంక్రమణ నెదిరించి పిమ్మట అవి అంతరించిపోతాయి. అందువల్ల మరోసారి జలుబు చేస్తే క్రొత్త ఏంటీబాడీస్ నిర్మించబడాలి.

ఒక్క పర్యాయం కంటే ఎక్కువ సార్లు సోకని రోగాలున్నవి. ఇట్టి రోగం ఒకటి ప్రథమంగా వచ్చినపుడు దాని నెదిరించడానికి పుట్టిన ప్రతికాయములలో కొన్ని మిగిలి వుంటాయి. లేదా రెండవ పర్యాయము ఈ రోగం వస్తే ముందుకంటే ఎక్కువ వేగంగా ప్రతికాయములు పుట్టించే శక్తి టిష్యూలకు ఏర్పడుతుంది. మశూచి, పొంగు ఈ జాతికి చెందిన రోగాలు.

కృత్రిమ నిరోధక శక్తి

రోగాలను ఎదిరించడానికి దేహం ఏంటీబాడీసును ఉత్పత్తి చేస్తుందని తెలుసుకున్న వైద్య శాస్త్రజ్ఞులు కృత్రిమంగా ఏంటీబాడీస్‌ను తయారు చేయడం మొదలు పెట్టారు. వాటిని నిర్మించే వీలును గూర్చి ఆలోచించడం మొదలు పెట్టారు. దేహంలో రోగం ప్రవేశించిన తర్వాతనే ఏంటీబాడీస్ పుడతాయి. అయితే రోగం దేహంలో ప్రవేశించక పూర్వమే ఏంటీబాడీస్‌ను సృష్టించే పద్ధతుల కొరకు అన్వేషణ ప్రారంభించారు. వారి అన్వేషణ ఫలితంగా టీకాలుద్భవించాయి. ఈ కాపుదల పద్ధతి అనేక లక్షల ప్రాణాలను కాపాడింది ఈ పద్ధతిననుసరించి టీకాలు వేసుకొనే వారికి మారణ రోగాలైన మశూచి, డిఫ్తీరియా, పోలియో బెడద ఉండనవసరంలేదు.

మశూచికానికి వేసే టీకాలలో బలహీనం చేయబడిన మశూచిక క్రిములుంటాయి. ఈ టీకాలు వేయడం ద్వారా ఈ క్రిములు దేహం లోనికి ఎక్కించిన పిమ్మట కొద్దిగా, నిరపాయకరమైన స్థాయిలో వ్యక్తికి తెలియకుండా మశూచికం సోకుతుంది. ఈ మశూచిక క్రిములను ఎదిరించడానికి వెంటనే ప్రతికాయములు

పుడతాయి. ఈ ప్రతికాయములకు చాలినంత పని వుండదు. గనుక అసలు రోగం వ్యాపించినపుడు దానినెదిరిస్తాయి. రోగాల నెదిరించే యంత్ర సామగ్రి దేహంలో ఉంది గనుక మన మెంతో సంతోషించాలి. అయితే అది సరిపోతుందిలే అని అశ్రద్ధ చేయరాదు. ఈలాటి శక్తివంతమైన ఏర్పాట్లు దేహంలో వున్నా శరీరం యొక్క ఆరోగ్య స్థితి సరిగా లేనప్పుడు ఎదిరించే శక్తి తగ్గిపోతుంది.

కాబట్టి మన దేహారోగ్యాభివృద్ధి కలుగజేసుకోవాలి. అప్పుడు దేహంలోని రక్షణశ్రేణికి రోగక్రిములనెదిరించే శక్తి వుంటుంది. మశూచిక, డిప్తీరియా, పోలియో వంటి రోగాలకు కృత్రిమ నిరోధక శక్తి కావాలంటే టీకాలు వేయించు కోవాలి.

అధ్యాయము 4

విశ్రాంతి తీసుకోవడం ఎలా?

మన కండరాలు విశ్రాంతి తీసుకొనడం సహజంగానే జరుగుతుంది. కండరాలు పని చేస్తూ మధ్యమధ్యలో విశ్రాంతి తీసుకొంటాయి మన దేహారోగ్యానికి కండరాల విశ్రాంతి ఎంతో ముఖ్యం. దేహంలోని అన్ని కండరాలు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి – చేతులు, కాళ్లు, జీర్ణకోశము, ప్రేవులు, గుండె మొదలగు అవయవములన్నిటిలో గల కండరాలకు విశ్రాంతి అవసరము

దేహ చలనాన్ని నిర్వహించే కండరాల కదలిక వల్ల, సడలింపు వల్ల ఇతర కండరాలకు మేలు గాని కీడు గాని సంభవిస్తుంది

రోగ చికిత్సలో విశ్రాంతి అతి సామాన్యమైన వైద్యం నిమోనియా వచ్చిన రోగిని వెంటనే పడకెక్కించాలి; అతనికి విశ్రాంతి అవసరం సంక్రమణ వ్యాప్తిని అరికట్టడానికి వాని శక్తి నిల్వలను పోషించాలి. హృద్రోగులు అలసిపోకుండా విశ్రాంతి తీసుకోవాలి క్షయ రోగికి తప్పని సరిగా విశ్రాంతి అవసరము అనే సిద్ధాంతాన్ని అనుసరించినందువల్ల క్షయ రోగ చికిత్స జయప్రదమవుతుంది. ఇలా అనేక రోగ చికిత్సలలో విశ్రాంతి ప్రథమ స్థానం వహిస్తుంది.

విశ్రాంతి తీసుకొనడం అంటే కొందరికి క్రికెట్ ఆట చూడడం, సినిమాలు చూడటం, ఆవేశం కలిగించే కథలు చదవటం, ఏ సముద్రపుటొడ్డునో కాలం గడపటం కారుపై దూర ప్రయాణాలు చేయుటం, ఇవన్నీ విశ్రాంతి నిస్తాయా? కొందరికి విశ్రాంతి దొరకకపోగా వీటి వలన మరీ అలసిపోయినట్లుంటుంది మైక్‌లో బిగ్గరగా వినిపించే స్వరాలు, సిగరెట్లు కాల్చడానికి, మద్యపానం సేవించటానికి పురికొల్పే కార్య

క్రమాలు వీటిలో ఎంతో మందికి విశ్రాంతి నిస్తాయి? నా అనుభవంలో మాత్రం ఇలాటి విశ్రాంతులు ఇంకా అలసట కలుగజేసాయి

పైన పేర్కొన్నవి ఆవేశం కలిగించి కండరాలకు మరింత శ్రమ కలుగజేసే విషయాలే కాని కండరాలకు నిజమైన విశ్రాంతిని ఇవ్వవు. పైగా నిద్ర కలుగజేస్తాయి. అవి భిన్నంగా వున్నట్లు కనబడతాయి; ఆనందాన్నిచ్చేవిగా వుంటాయి. కాని దేహానికి తన్యత (టెన్షన్) ఎక్కువవుతుంది గనుక అతడు తక్కువ నిరోధక శక్తి కల్గి వుంటాడు. దైనందిన కార్యాలలో విభిన్నత్వం ఆరోగ్యానికి దోహదం చేస్తుంధి. అంటే ఒకని ఉద్యోగం శరీరశ్రమ కలుగజేసేది అయితే అతడు రోజుకు కనీసం ఒక్క మారైనా మనస్సుకు శ్రమ కలుగజేసే పని చేయాలి. ఇట్లా చేయడం విభిన్నత్వం అవుతుంది.

అట్లే ఒకడు చేస్తున్న పని మనస్సుకు శ్రమ నిచ్చేది అయితే అతడు రోజులో కనీసం ఒక్క సారైనా దేహానికి పరిశ్రమ నిచ్చే పని చేయాలి సెలవు రోజున మార్పు కొరకు మరొక చోట గడపగలిగితే మేలు విభిన్నత విజ్ఞానం కలిగించేది కావచ్చు; విశ్రాంతి నిచ్చేది కావచ్చు. ఆవేశం కలిగించే స్పర్థలు చూపటం, శ్రద్ధ బూని చేయువలసిన వ్యాసంగం విశ్రాంతి నీయవు

సంపూర్ణ విశ్రాంతి

పై కండరానికీ కొద్దిగానైన చలనం కలుగజేయకుండా, నిర్విచారంగా, పూర్తి సడలింపుతో ఉండటమే విశ్రాంతి అని నిర్వచించ వచ్చు. ఇట్టి సడలింపు నిద్రకు దోహదం చేయాలి. వ్యక్తి తన కండరాలు తన్యతతోను, మనస్సు ఉద్రేకంతోను నిద్రిస్తే అతనికి కలత నిద్ర పడుతుంది. నిద్ర లేచిన తరువాత తగిన విశ్రాంతి లేకపోవడం గమనించవచ్చు.

సక్రియమైన విశ్రాంతి తీసుకొనే విధానం గుండె విశ్రాంతి తీసుకొనే విధానాన్ని బట్టి తెలుసుకోవచ్చు. మొత్తం సమయంలో గుండె మూడవ వంతు విశ్రాంతి తీసుకొంటుంది. ఈ విశ్రాంతి సమయాలు బహు స్వల్పం అయినా ఈ కాలం చాలు. గుండె కండరం ఎలా విశ్రాతి తీసుకుంటుందో అలానే దేహంలోని ఇతర

కండరాలు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. అవి పని చేయనపుడు వాటికి పూర్తి విశ్రాంతి అవసరం.

విశ్రాంతి తీసుకొనటానికి మరొక మంచి ఉదాహరణ చంటిబిడ్డ నీ చేతుల్లో నిద్రపోయినపుడు బిడ్డ చేతులు, కాళ్ళు, మెడ సడలింపులో వుంటాయి. చేతిని జారవిడిస్తే అది గోడగడియారం పెండ్యులం వలె వ్రేలాడుతుంది. బిగుసుకొని వుండదు. నిద్ర పోయిన బిడ్డ బరువెక్కువున్నట్లు కనబడతాడు. అలా మోస్తూ వుండటం కష్టం.

విశ్రాంతి తీసుకొనే వ్యక్తి చంటిబిడ్డ నిద్రపోయిన మాదిరిగా తన అవయవాలకు విశ్రాంతి నివ్వాలి. కాళ్ళకు, చేతులకు సడలింపు నివ్వాలి. చేతులు వేరొకరు పైకెత్తినా, క్రిందకు వ్రేలాడవేసినా అవి బిగింపు లేకుండానే వుంటవి. ఇలా విశ్రాంతి సడలింపుతో తీసుకోవటం అభ్యాసం చేసుకొన్న వ్యక్తికి చక్కిలిగింతలు కూడ వుండవు. కదలిక మెదలిక లేకుండా వుండగల్గుతాడు

విశ్రాంతి కాలంలోను, నిద్రపోయేటప్పుడు పరిపూర్ణంగా విశ్రాంతి తీసుకొనడం అభ్యాసం చేసుకోవాలి. పని చేస్తూ వుండని సమయాలలో పని చేసే అవయవాలు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. నడిచేటప్పుడు భుజాలు బిగబట్టుకొని వుండరాదు. వ్రాసేటప్పుడు కాలి కండరాలన్నీ బిగబట్టి వుంచటం వృథా ప్రయాసనవుతుంది; అది అనవసరం.

ఒత్తుడులు తగ్గించాలి

పనులు చేసేటప్పుడు కండరాలన్నీ బిగబట్టటం వ్యర్థం. ఇట్లు చేయడం ద్వారా విశ్రాంతి కలుగకపోగా దేహానికి శ్రమ అధికం చేయుటమే అంతేగాక కీళ్ళు, అస్థిబంధకాలు, కండరాలు ఎక్కువ అరిగిపోతాయి. తరిగిపోతాయి, అనవసరమైన ఈ ఒత్తుడుల వల్ల దేహ చలనం క్షీణిస్తుంది.

సామాన్య ఆరుబయుటి జీవితం దేహానికి ఆరోగ్యం కలిగించటమే కాక, అవసరమైన అలసటను కలిగించి సుఖ నిద్రకు దోహదమిస్తుంది. అందువలన ఆరుబయుట పని చేసే వారు మానసిక శ్రమ లేకుండా సరైన వృద్ధిని సాధించలేరు.

కర్షకుడు తన కాళ్ళు, చేతులనుపయోగించి కృషి చేయడమే కాకుండా తన మనోశక్తులకు పదును పెట్టాలి. అతడు వ్యవసాయ కార్మికుడయితే అతడు తన

వ్యవసాయాన్ని ఎలా అభివృద్ధి పరచుకోవాలో, ఏయే సమయాలలో ఏయే ఎరువులు వేయాలో మొదలైన విషయాలకు సంబంధించిన పరిజ్ఞానం సంపాదించటానికి మానసిక పరిశ్రమ చేయాలి. కర్షకుడు ప్రకృతిలో పని చేస్తుంటాడు. దైవ సృష్టి లోని ప్రకృతి శోభను గూర్చి ఆలోచించడం వలన అతని మనస్సు వికాసం చెందుతుంది.

భౌతిక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక శక్తులను సమానంగా వృద్ధి చేసుకొనే మానవుడే సంపూర్ణ ఆరోగ్యం అనుభవిస్తాడు. ఈ మూడింటి సమన్వయం ద్వారా మానవుడు సుఖప్రధ జీవితం జీవించగల్గుతాడు. ఏది లోపించినా జీవితంలో నరక యాతన అనుభవించాల్సి వుంటుంది.

నవనాగరికత కోరతగిందే అయినా దాని వలన చాలా నష్టాలున్నాయి. శారీరక మానసికాత్మల సమానత్వాన్ని అది భగ్నం చేస్తుంది. నిద్ర, విశ్రాంతి లేకుండా చేస్తుంది. నాగరికత కోరే ప్రజలు ఎక్కువ మానసిక శక్తుల అభివృద్ధికే తాపత్రయ పడతారు. శరీర పరిశ్రమ, ఆధ్యాత్మిక చింతలను త్రోసిపుచ్చుతారు.

వ్యాపారస్తుడు, అదకారి, ఉపాధ్యాయుడు, విద్యార్థి, సాంకేతిక పనివాడు శరీరాత్మలకు దోహదం చేసే పనులు విసర్జించి ఎప్పుడూ మనోశక్తుల నభివృద్ధి చేసేవే కోరతారు.

అలాగే కొందరు శరీరాభివృద్ధి కార్యక్రమాలలో అధిక శక్తి చూపుతూ మానసికాత్మీయ శక్తులను మాత్రము అభివృద్ధి చేయరు.

ఎప్పుడూ వ్యాకుల పడుతూ వ్యసనముతో ఉండేవాళ్ళకు కండర తన్యత ఆవేశము ఎక్కువ కీడు కలుగజేస్తాయి. నాడీ బలహీనత కల్గి కండర సడలింపు లేనివారికి అనిద్ర, అజీర్తి, పులిత్రేనుపులు, మలబద్ధకము, నరాల బలహీనత విస్తరించడం మొదలైన రోగాలు వస్తాయి. ఇలా ఒత్తిడితో జీవిస్తే రక్తపోటు, నరములు గట్టిపడుట, గుండెజబ్బులు, అన్నకోశవ్యాధి, పిత్తాశయరోగం మొదలైన వ్యాధులు సులభంగా వస్తాయి.

నాగరికత వలన ప్రజలు అనేక రోగాలకు గురి అవుతూ సరియైన విశ్రాంతి, సడలింపు పొందలేకపోతున్నారు. ఏదో పని గల్గి వున్నాము గనుక కొంతసేపు వినోదం, మనోవికాసం అనుభవించడానికి యత్నించి కాలక్షేపం కోసం చేసే పనులు నిజంగా

మానసిక వత్తుడుల నధికం చేస్తున్నవి. విభిన్నత్వం ద్వారా మేలుపొందుదామనుకొనే వారు ఆరుబయటకు వెళ్ళి పని చేయరు. కాని రేడియో వినడమో, టెలివిజను చూడటమో, చీట్ల పేకాడటమో — అన్నీ మనస్సుకు శ్రమ కల్గించేవే చేస్తారు. ఈ కార్యాలు నరాలకు బలహీనత కలుగచేస్తాయి. నిద్ర లేకుండా పోతుంది. మనస్సు ఆవేశం పొంది సడలింపు లేకుండా పోతుంది.

కాబట్టి సడలింపు సులభమైనదై తగినదై వుండాలి మానసిక శక్తులను రేకెత్తించి ఆందోళన కలుగజేసే ఆవేశాన్ని అధికం చేసే పనులు మాని ఆనందం కలుగజేసి మనస్సుకు శ్రమ కలుగజేసే వాటిని ఎన్నుకొని అవలంబించడం నేర్చుకోవాలి.

అధ్యాయము 5

నవ్వు - మంచి మందు

పూర్వకాలం నుండీ విజ్ఞులు పలుకుతున్నట్లు "నవ్వి, బాగుపడండి" అనే మాటను నేటి వైద్య మానసిక శాస్త్రాలు సమర్థిస్తున్నాయి; అది వ్యర్థమైన మాటకాదు. మానసిక బాధల వలననో, శరీర బలహీనత వలననో బిగ్గరగా నవ్వే దృక్పథం కొందరికి లేకపోవచ్చు — ఇది ఒక లోపం అనుకోవచ్చు.

నవీన వైద్య శాస్త్రం ప్రకారం నవ్వలేని మనిషిని ఏదో రోగం ఆవరించి వుందను కోవాలి; ఏదో ఒక అనిశ్చలత అతని ఎదలో దాగుడుమూతలాడుతుంటుంది. నవ్వుతూ ఆనందంగా కాలక్షేపం చేయులేని వ్యక్తి సాంఘిక జీవితంలో చెప్పుకోదగ్గ ఫలితాలు తేలేడు.

పారిస్ నగరంలో నివసించే మనో విజ్ఞాన శాస్త్ర నిపుణుడు డాక్టరు పియరీ వాచెట్ ఇలా అన్నారు. "నవ్వు బలమైన ఉత్ప్రేరణలు కలుగజేస్తుంది అందువలన నరాలు సడలి వ్యక్తి యొక్క శరీరావస్థలో మార్పు వస్తుంది. ఆయన కొన్నాళ్ళ నవ్వు వలన దేహానికి కలిగే లాభాలను గూర్చి వివరించే ఒక తరగతి ప్రారంభించారు. నవ్వు ఒక అంటువ్యాధి వంటిది. సామూహికంగా అది ప్రజల మనో ప్రవృత్తిని మార్చివేస్తుంది.

నవ్వు ద్వారా మన శరీర మానసిక ఆవేశాలు సడలింపబడటం మాత్రమే కాక మన హృదయానికి ఆనందం కలుగుతుంది. మనకు నవ్వు తెచ్చే ఈ ఆనందం వలన నవ్వుతాము; నవ్వుతాము గనుక మనకు ఆనందం కలుగుతుంది.

న్యూయార్కు విశ్వ విద్యాలయంలో ఇటీవల ఒక పరిశోధన జరిగింది. రెండు గుంపులు విద్యార్థులను వేరుచేసి ఒకే రకమైన భోజనం పెట్టారు తిన్న వెంటనే

"ఎ" గ్రూపులోని విద్యార్థులు ఒక శాస్త్రజ్ఞుడు బోధించే విజ్ఞానశాస్త్రం విధిగా విని పాఠాలు నేర్చుకోవాలి. గ్రూపు "బి" లోనివారు భోజనం తిన్న వెంటనే ఒక వినోద కార్యక్రమం తిలకించాలి. ఇలా రెండు వారాలు గడిచిన పిమ్మట పరీక్షిస్తే గ్రూపు "బి" లో నున్న విద్యార్థుల ఆరోగ్యం "ఎ" గ్రూపులోని వారి కంటే మెరుగ్గుంది. "బి" గ్రూపులోని విద్యార్థుల జీర్ణావయవాలు బాగా పని చేసినవి. దురదృష్టవంతులైన "ఎ" గ్రూపులోని వారి కంటే వారు అన్ని విధాల అభివృద్ధి చెందారు.

సడలింపు

మంచి నవ్వు శరీరంలోని కండరాలన్నిటినీ సడలింప జేస్తుంది; ముఖ్యంగా రొమ్ము, కడుపు భాగాలలో గల కండరాలకు బాగా సడలింపు కలుగుతుంది. నవ్వినపుడు కలిగే ఉచ్ఛ్వాస విశ్వాసాల వలన ఉదరానికి రొమ్ముకు మధ్య గల స్నాయువు సడలింపబడుతుంది. ఇందువలన శ్వాస అభివృద్ధి చెంది ప్రాణవాయువు రక్తం ద్వారా దేహాంగములన్నిటిలోనికి విరివిగా ప్రసరిస్తుంది. గొంతు మొదలు అరికాలు వరకు మార్పు కలుగుతుంది. "నవ్వు దెబ్బకు ఏదీ నిలువదు!" అని మార్క్ ట్వెయిన్ అనేవాడు. చిరునవ్వు నవ్వితేనే నీ దేహంలో మార్పు కలుగుతుంది. రాచేవియన్ అనే వైద్య ప్రవీణుడు, "నవ్వి, రోగాలు పోగొట్టుకొనండి" అనేవాడు. ఆయన ఇంకా ఇట్లన్నాడు, "ఈ కాలంలో జీర్ణకోశాలు చెడివున్నాయి. నవ్వుతో వాటిని శుభ్రపర్చండి!"

ఆడంబరానికి మందు

వైద్య శాస్త్రం పురోగమిస్తున్నప్పటికీ ఇంకా లోకానికి అందజేయాల్సిన సత్యాలు అనేకం ఉన్నాయి. అనేకులు డంబంగా ప్రవర్తిస్తారు. ఆ డంబం నవ్వకుండా అడ్డు వస్తుంది. నవ్వితే తమ హుందా తనము పోతుందేమోనని బిగదీసుకునే వుంటారు వారు. కొన్ని కుటుంబాలలో బిగ్గరగా నవ్వటం అసభ్యకరమని పిల్లలకు బోధించి వాళ్లను నవ్వనివ్వరు. అసలు కీలకం ఏమిటంటే బిగ్గరగా నవ్వకపోతే దేహానికి ఏమీ క్షేమం కలగదు.

నవ్వు ఒక అంటువ్యాధి. అంటువ్యాధులలో కోరుకోదగిన ఆనందదాయకమైనది నవ్వు. నవ్వు బాయప్రదం కావాలంటే అది వినబడాలి; ముసిముసి నవ్వుల వలన

ప్రయోజనం లేదు. డాక్టరు జేమ్సు జెవార్ష్ ఇలా అన్నారు: "ప్రతీవారు ఏదో కొద్దిగానో బిగ్గరగానో నవ్వుతారు. బిగ్గరగా నవ్వే వారికి ఆయుష్కాలం ఎక్కువవుతుంది. భయాందోళనలు పారద్రోలి నవ్వు మనోచింతలను ఆవేశాలను తగ్గిస్తుంది. మనో వ్యాకులతకు తగిన మందు నవ్వు. వాస్తవికంగా అనేకులలో ఇది నిజం — మనోవేదన ఎంత ఎక్కువగా వుంటే నవ్వటానికి అంత ప్రోద్బలం దేహంలో వుంటుంది."

బ్రిటిష్ మనో చికిత్సా కేంద్రంలో ప్రకటించిన ఒక పుస్తకంలో ఇలా వ్రాసి వుంది. "మనో వ్యాకులతకు తగిన శత్రువు నవ్వు. తమకైతాము నవ్వలేనివారు బిరుసుదనంగా ఉన్నందువల్ల నష్టపడతారు. తన తప్పులు తాము తెలిసికొనలేరు; ఒప్పుకొనరు. నరాల బలహీనత గల వారికి నవ్వు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ప్రతి సమస్యనీ ఎదుర్కోటానికి దోహదం చేస్తుంది."

విల్యం కూపర్ వ్రాసిన కవితలో ఒక భాగం కడుసత్యమైనది: "పూర్వం నీవు జడిచి వణికిన దాని విషయమై ఇప్పుడు నవ్వు."

సగం జబ్బు పోతుంది

రోగం బాగా ముదిరి మరణావస్థలో వున్న ఒక బాలుడు ఇంకా నవ్వుతూనే వున్నాడు గనుక అతడు బ్రతికి బయటపడే అవకాశాలున్నాయని ఒక వైద్యుడు సాక్షమిచ్చాడు. పెద్దలు పైపైకి నవ్వవచ్చు గాని చిరుప్రాయులు కపటవేశము వేయలేరు గదా! పిల్లలు యదార్థంగా పరిస్థితిని బట్టి ప్రవర్తిస్తారు. రోగగ్రస్తుడైన బాలుడు ఇంకా నవ్వగల్గితే సగం జబ్బు నయమైనట్లే.

డాక్టరు జి. డబ్ల్యు. వేలెంటీన్ ఫ్రెంచి దేశపు మనో శాస్త్రవేత్త. పిల్లలలో నవ్వు అనే అంశంపై క్షుణ్ణంగా పరిశీలన చేసి నవ్వు వారి రోగాలను పోగొడుతుందని ధృడీకరించాడు. ప్రథమంగా పసిబిడ్డ చిఱునవ్వు నవ్వటం ద్వారా తన ఆనందాన్ని, ఆరోగ్య స్థితిని తెలియజేస్తాడు. పండ్రెండు వారాలు పూర్తి కాగానే శిశువులు బిగ్గరగా నవ్వటం ప్రారంభిస్తారు; ఆరు రోజుల ప్రాయం నుండే చిరునవ్వులు నవ్వుతారు. వయస్సు ఎక్కువగల బిడ్డ బిగ్గరగా నవ్వటానికి, కొన్ని దినాల వయస్సుగల బిడ్డ చిఱునవ్వు మాత్రమే నవ్వటానికి గల కారణం ఆరోగ్య స్థితిలో మెరుగు

కావటం కాదు; అది మనో అభివృద్ధి. మూడు నెలల ప్రాయమందే కొన్ని ఉచ్ఛారణలు, శబ్దాలు తన కిష్టమని తెల్పుతూ బిడ్డ నవ్వుతాడు. తన ఆనందాన్ని తృప్తిని అలా నవ్వు ద్వారా వెల్లడి చేస్తాడు.

ప్రారంభదశ నుండి మాటలు ఎట్లా అభివృద్ధి అవుతాయో అట్లే నవ్వు కూడ అభివృద్ధి చెందుతూ వుంటుంది. మాటలతో ఎలా మరొకరికి మన భావాలు తెల్పుతామో అట్లే నవ్వుట ద్వారా శిశువు తన భావాలు తెలియజేయగల్గుతాడు

సమానత్వము

నవ్వు ప్రపంచ ప్రజానీకములో సమానత్వం చూపిస్తుంది. ఎవ్వరు నవ్వరు గనుక? "తనను జూచి ఇతరులు నవ్వకుండా జీవించినవాడు ప్రపంచంలో ఎవరున్నారు?" అని ఒక మేధావి ప్రశ్నించాడు.

ఎల్లవేళల నవ్వుతూ వుండేవారున్నారు. వాళ్ళని బుద్ధిహీనులుగా ప్రపంచం ఎంచుతుంది; తెలివితక్కువ వాళ్ళుగా లెక్కకడుతుంది. అట్టివారి నవ్వు స్వాభావికమైనదై, సందర్భానుసారమైనదై ఆవేశంతో కూడినది కాకపోతే మంచిదే. ముఖం బిగించుకొని, మౌనం వహించే వారికంటే నవ్వుతూ మాట్లాడేవారు ఎక్కువ దయాదాక్షిణ్యం గలవారు. ఆవేశాలన్నిటిలో నవ్వు ఆనందదాయకమైనదిగా మనం భావించే పక్షంలో అది అన్నిటిలో కడు ఉపయుక్తమైనదిగా కూడ చెప్పవచ్చు. నవ్వే ప్రతి వారిలో కలిగే సాంఘిక సమానతా పెరుగుదల ఆనందదాయకమైనది. బుద్ధి, బలం వున్నంత కాలం ప్రతీ ఒక్కసారి ఉబుకుతూ వచ్చే నవ్వు ఆరోగ్యానికి దోహదకారి నేటి నుండి హృదయ పూర్వకంగా నవ్వటం ప్రారంభించండి.

****

రేపు – 24 గంటలు

ఈ ఒక్క రోజు మాత్రమే నా జీవితంలో మిగిలి వున్నట్లు జీవిస్తాను. నా జీవిత సమస్యలన్నిటినీ పరిష్కరింపబూనుకోను. ఏది వాంఛనీయమో దానినే చేసి, అలా జీవించడం శుభప్రధమేమో నిర్ధారణ చేసుకుంటాను.

ఈ ఒక్క రోజు మాత్రమే ఉన్నట్లు సంతోషంగా గడుపుతాను. అబ్రహాము లింకను చెప్పినట్లు: "ప్రజలు ఎంత ఆనందంగా గడపనిశ్చయించుకుంటారో అంత ఆనందంగానే గడపగలుగుతారు!"

ఈ ఒక్క రోజు మాత్రమే ఉన్నట్లు నా మనో శక్తిని బలపరుస్తాను. నాకు మేలు కలిగించే సాహిత్యాన్నే చదువుతాను; దాన్ని ధ్యానిస్తాను; అనుసరిస్తాను.

ఈ ఒక్క రోజు మాత్రమే ఉన్నట్లు పరిసరాలకు అనుకూలంగా జీవిస్తాను; వాటిని నాకు అనుకులంగా మార్చ ప్రయత్నించను.

ఈ ఒక్క రోజు మాత్రమే వున్నట్లు పరిగణించి మూడు పనులు చేస్తాను. (1) నేను చేసినట్లు తెలియకుండా ఎవరికైనా మేలు చేస్తాను. (2) దేహ పరిశ్రమ చేస్తాను—ఇష్టం అయినా కాకపోయినా. (3) నా మనస్సు నొప్పించే పరిస్థితులు కలిగితే నేను ఆ బాధ, ఆ భావాలు బయటికి కనిపింపజేయను; ఓర్చుకుంటాను.

ఈ ఒక్క రోజు మాత్రమే వున్నట్లు శుభ్రంగా వుంటాను; నా వ్యక్తిత్వానికి తగినట్లే దుస్తులు ధరిస్తాను; నమ్రతగా సంభాషిస్తాను; ఇతరులను గౌరవిస్తాను; ఇతరుల తప్పులు పట్టడమే పనిగా పెట్టుకోను; ప్రయత్నించను. నన్ను నేను సరిచేసుకుంటాను.

ఈ ఒక్క రోజు మాత్రమే వున్నట్లు ఒక అరగంట ధ్యానిస్తాను;కొంతసేపు విశ్రాంతి తీసుకుంటాను. విశ్రాంతి తీసుకునే సమయంలో నా జీవితాశయాన్ని గూర్చి ఆలోచిస్తాను.

ఈ ఒక్క రోజు మాత్రమే వున్నట్లు భీతితో జీవించను. సృష్టిజాలంలో అందమైన వానిని చూచి ఆనందిస్తాను. ఇవ్వటం ద్వారానే ఇతరులు తిరిగి మనకు ఇస్తారు అనే విషయం జ్ఞాపకముంచుకొంటాను.

ఇలా రోజూ బ్రతికితే సుఖసంతోషాలు, శాంతి సమాధానాలు నాకు లభిస్తాయి.

****

అధ్యాయము 6

వివాహము ఎప్పుడు చేసుకోవాలి?

ఒక వ్యక్తి ఎప్పుడు వివాహం చేసుకోవలసిందీ వయస్సును బట్టి ఎవరూ నిర్ధారణ చేయజాలరు. వివాహ సమయం వయస్సును బట్టి నిర్ణయించే దానికంటే ఉత్తమమైన వేరొక మార్గం ఉంది. ఈ విషయం నిర్ణయించడంలో పెండ్లీడు ప్రాముఖ్యమైనదిగా ఎంచుకోవాలి.

అత్యుత్తమమైన వివాహ సమయం ఇరువదేండ్లు దాటిన తరువాత అని చెప్పవచ్చు. కాని నిర్ణయించవలసిన పెండ్లి సమయం యుక్త వయస్సును బట్టి, అభివృద్ధి, ఆరోగ్యం, వ్యక్తిత్వం, జీవిత దృక్పథం మొదలైన వాటిని బట్టి ఉండాలి. కచ్చితంగా వయస్సును బట్టి కాదు.

1. నీకు పెండ్లీడు వచ్చిందా?

వివాహములో జతపరచబడగోరిన వారి దృక్పథము వేరుగా వుంటుంది. తాను జతపరచబడబోవు వ్యక్తి సంక్షేమం తనదిగా భావించే ఈడు ప్రతీ స్త్రీ పురుషునికి వచ్చిన నాడే వ్యక్తిత్వం పరిపూర్ణమవుతుంది. ఒకడు వివాహ జీవితంలో సత్ఫలితాలు పొందాలంటే తన ఇష్టము వచ్చిన రీతిగా స్వార్థంతో ప్రవర్తించడం కాదు కాని తన ప్రియురాలిని ఆనందపరచే రీతిగా ప్రవర్తించడం ప్రధాన విషయం.

యౌవన ప్రాయంలో విచ్చలవిడిగా కాలం వ్యర్థం చేసినట్లు వివాహానంతరము కుదరదు. వివాహమయిన తరువాత ఒకడు తన కుటుంబ శ్రేయస్సు దృష్ట్యా ఎంతో కృషి చేయవలసి ఉంటుంది. మోటారు సైకిలు, స్కూటరు, సైకిలు వేసుకొని తిరగటం, క్రొత్త బట్టలు కుట్టించుకొనటంలో మోజు, వినోదవిలాసాలు

అనుభవించడం, పార్టీలకు వెళ్ళడం, క్రీడారంగంలో విరివిగా పాల్గొనడం మొదలైన ఆశలు నిలిచివున్నా అవి నీ జీవితరంగంలో ద్వితీయ స్థానమే ఆక్రమించాలి. నీ జీవిత భాగస్వామి విషయమైన శ్రద్ధ ప్రధాన విషయం కావాలి. నీవు సంపాదిస్తున్నావు గనుక నీ సంపాదన అంతా స్కూటర్లు కొనడానికి, చీరలు కొనడానికి, ఇతర అవసరతలు తీర్చుకొనడానికి ఇక స్వార్థంతో ప్రవర్తించడానికి వీలు కాదు. అంతకుపూర్వం నీ సొంతానికి ఖర్చుపెట్టిన డబ్బు ఇప్పుడు కుటుంబ ఖర్చుల నిమిత్తం వెచ్చించాల్సి ఉంటుంది.

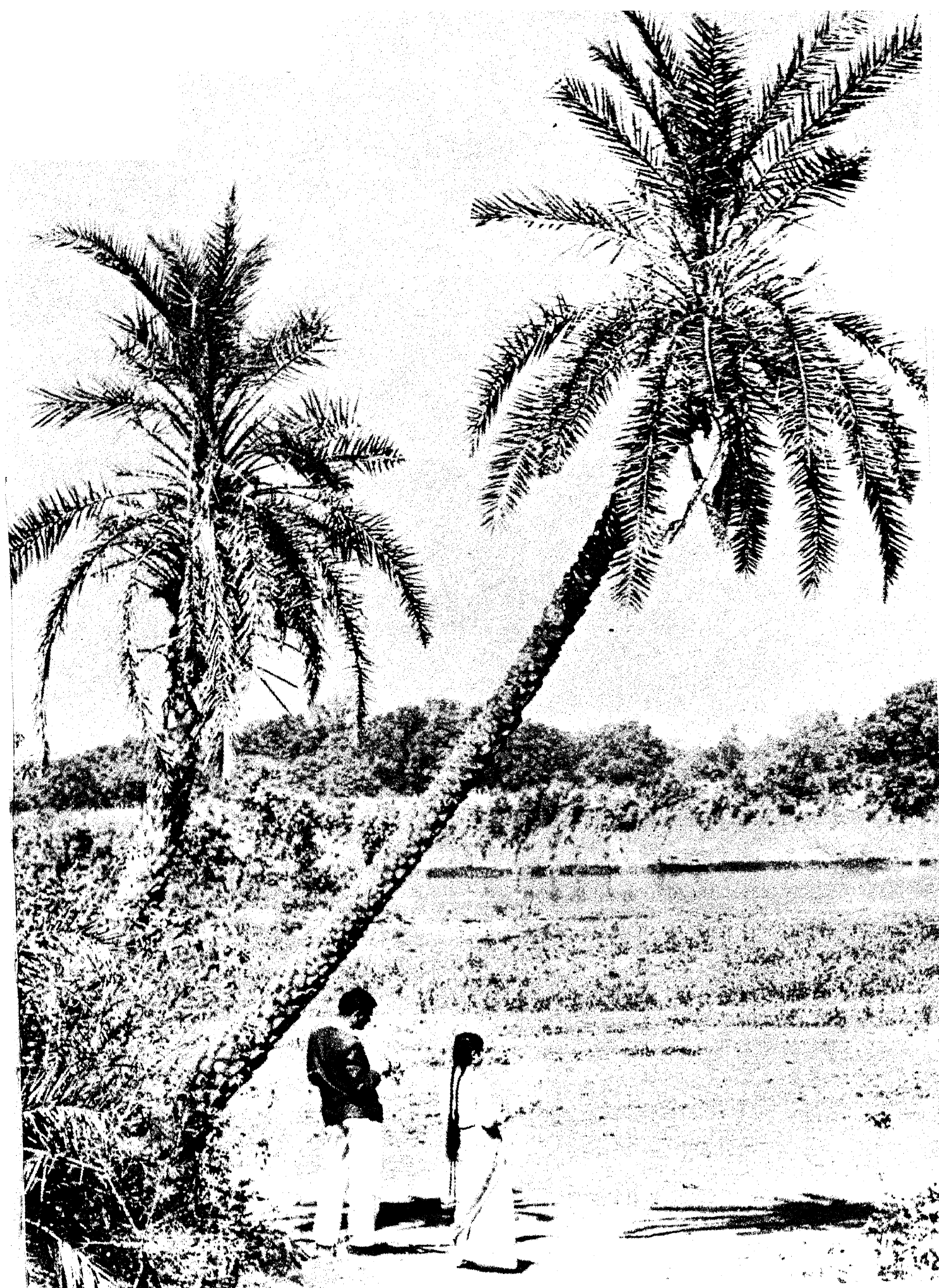
నీవు వివాహం చేసుకొనటానికి నిశ్చయమైన వ్యక్తితో నీ సాంఘిక జీవితం ప్రారంభం అవుతుంది. ఇంతవరకు నీవు స్నేహం చేసిన ఇతరులను విడిచిపెట్టి, నీ భాగస్వామితో సన్నిహిత సంబంధం కలిగి వుంటావు. వివాహబంధం యొక్క పవిత్రత పోకుండా కాపాడుతూ దాన్ని హస్యాస్పదం చేయవు. వివాహమైనవారు మూడవ వ్యక్తితో సాంగత్యం పెట్టుకోరాదు. భార్య వేరొక పురుషునితోగాని, భర్త వేరొక స్త్రీతోగాని సంబంధం పెట్టుకొనరాదు.

నీకు యుక్త వయస్సు రాగానే అంటే పెండ్లీడు వచ్చినదని గ్రహించగానే ఒంటరిగా పార్టీలకు వెళ్లరాదు. అనగా సాంఘిక సహ జీవనం లేకుండా ఉండాలని కాదు. వైవాహిక జీవితం సాంఘికమైనది; దయాదాక్షిణ్యాలు విస్తరింపజేసేది. అందువలన భార్యభర్తలిద్దరికి ఆనందం కలుగజేసే సాంఘిక వ్యవస్థలలో పాల్గొనాలి; వేరొక చోట వేరొక రీతిగా కాదు.

వివాహం అనేది ఒక భాగస్వామ్యము అనే దృక్పథం కలగాలి. వివాహం భార్యాభర్తలలో సమానత్వాన్ని స్థిరపరుస్తుంది. నీ భార్య నీతో సమానురాలని భావించి గృహ సంబంధమైన తీర్మానాలు చేయుటంలో ఇద్దరూ కలిసి ఆలోచించి చేయాలి.

నీవు బాలికవైతే నీ భర్త ఎలా మెచ్చుకోవాలని కోరతావో అట్లే భర్తను గౌరవించడం నేర్చుకోవాలి. ఆయన మీద పెత్తనం చెలాయించటానికి ఏ అవకాశాలు దొరుకుతాయా అని కాచుకు కూర్చోరాదు. భార్యకుగల హక్కులు గ్రహించి

ఇద్దరు వేర్వేరు వ్యక్తుల జీవితాలు ఒకటిగా కలిసి, భాగస్వాములు కావడమే వివాహము.



వాటిని అనుభవించడం నేర్చుకోవాలి. నీ ఇష్టప్రకారం, నీ ఆవేశాన్ని బట్టి దానికి అవునని, దీనికి కాదని చెప్తూ ఒక రాణివలె నటించకూడదు. నీవు రాణివికాదు; భార్యవు.

2. నీకు ఉద్యోగం ఉందా?

ఉద్యోగం లేకుండా "ఏదో ఒకటి దొరకకపోతుందా, బ్రతకకపోతామా!" అన్న ధోరణిలో పెండ్లి చేసుకొని తరువాత ఇబ్బందిపడేవారనేకులు. నీవు ఏ వుద్యోగము చేస్తే దాన్నిబట్టి నీ భార్య గౌరవం వుంటుంది. నీవు వడ్రంగివైతే నీ భార్యను వడ్రంగివాని భార్య అని పిలుస్తారు. బడిపంతులవైతే పంతులమ్మగారు అని పిలుస్తారు. నీవు వ్యాపారస్థుడవైతే నీ వ్యాపారం అభివృద్ధి అయ్యేకొలదీ అంత గౌరవం అభివృద్ధి, నీ భార్య పొందుతుంది.

కాబోయే భర్త ఉద్యోగము చేసి కుటుంబాన్ని పోషించగల సమర్థత వచ్చేదాకా జ్ఞానముగల బాలిక పెండ్లి చేసుకోదు. "నేను గుమస్తా ఉద్యోగం చూచు కొంటాను," "నేను సెకండరీ ట్రైనింగు పొందుతాను" అంటూ గాలిమేడలు కట్టటం స్థిరమైన పునాది కానేరదు.

కాబట్టి, వివాహానికి ముందు దంపతులిద్దరూ విద్య పూర్తి చేయుటం, భర్త ఉద్యోగం చేస్తూ వుండటం గమనించవలసిన అతిప్రాముఖ్యమైన విషయము. తమ నెలసరి ఆదాయం ఎంత వస్తుందో, ఎలా కుటుంబ ఖర్చులు సరిచేసుకోవాలో వారిద్దరూ ఆలోచించటానికి వీలుండాలి. పెండ్లి అయిన తరువాత కుటుంబ పోషణ విషయమై స్థిరమైన ఏర్పాట్లు వుంటేనే జ్ఞానవంతులైన యౌవనులు పెండ్లి చేసుకుంటారు. తల్లిదండ్రులో, అత్తమామలో, అన్నదమ్ములో, అక్కచెల్లెండ్రో సహాయం చేస్తారనీ, తమను పోషిస్తారనీ తలంచి వివాహం చేసుకొనటం పొరపాటు.

3. తల్లిదండ్రులకు ఇష్టమేనా?

మన జీవితంలో జనన మరణాలు మన చేతుల్లో లేవు. అయితే కొన్ని జీవితఘటనలకు మనమే వ్యక్తిగతంగా పూర్తి బాధ్యత వహించవలసి వస్తూంది. జీవితములో మనం చేసే అనేక తీర్మానాలలో అతిప్రాముఖ్యమైనది వివాహం; ఈ తీర్మానం

చేయకముందు తల్లిదండ్రులను సంప్రదించి వారి సలహా పాటించటం చాలా శ్రేయస్కరం. నీవు వివాహ విషయంలో సలహా కోరే వారందరిలో అంటే నీ మిత్రులు, బంధువులు, మొదలైన వారందరిలో నీ తల్లిదండ్రులే నీ శ్రేయస్సు విషయమై ఎక్కువ శ్రద్ధ వహించేవారు. వారు మాత్రమే మంచి సలహా ఇవ్వగలరు.

వివాహబంధం కుటుంబంలోని ఇతర సభ్యుల సంబంధాన్ని, తెంచివేయదు. పెండ్లి ద్వారా బంధుత్వం, ప్రేమానురాగాలు ఎక్కువ కావాలి. ఒకని కుటుంబ సమస్యలే గాక తన భార్య ఇంటివారు కూడ బంధువర్గంలో చేరి సన్నిహితులౌతారు. భార్యభర్తలిద్దరూ వేరొక ఇంట్లో జీవించినా, బంధుత్వము, కుటుంబసంబంధములు తెగత్రెంపులు చేసుకోరాదు. ప్రేమాను రాగాలావలయం వివాహానంతరం విశాల మవుతుంది.

4. భాగస్వామిని సరిగా ఎన్నుకున్నావా?

ఇది చాలా ప్రాముఖ్యమైన ప్రశ్న. అసలు వివాహానికి సంబంధించిన ప్రశ్నలలో ఇది ప్రథమం అని చెప్పవచ్చును. నీవు జీవితకాలమంతా కలిసి జీవించబోయే పురుషుడు గాని, స్త్రీ గాని ఎలాటివారు? అనే ప్రశ్న అన్నిటి కంటే ముందే ఆలో చించాలి. పైవేషాలు చూచి మోసపోయి చేసుకున్నందున అనేక కుటుంబాలు నాశనమయ్యాయి. నీవు నమ్మకముంచగల్గిన వ్యక్తినే వివాహం చేసుకోవాలి ఉద్యో గాన్ని ధనధాన్య సంపత్తిని చూచి మోసపోరాదు.

5. నీ హృదయంలో ప్రథమస్థానం ఎవరికి?

భర్త భార్యకు, భార్య భర్తకు తమ హృదయంలో ప్రథమస్థానం ఇవ్వాలి. అప్పుడే వివాహ జీవితం సుఖప్రదమౌతుంది; జీవితం అర్థభరితమౌతుంది. భర్త కొంచెం కోపపడినాడని అలిగి పుట్టింటికి పారిపోయే స్త్రీ వివాహ జీవిత రహస్యం గ్రహించకుండానే పెండ్లి చేసుకుందని తలంచవలసి వస్తుంది. తన భార్య విషయ మైన అసంతృప్తికి తన స్నేహితులతోచెప్పి బయటపడే పురుషుడుకూడ వయస్సు రాకముందే వివాహం చేసుకున్నాడని తలంచడానికి హేతువుంది. వివాహ సంబంధ మైన ప్రమాణాలు స్వీకరించటంలో ఎంతో విశాలత వున్నది. ఒండొరుల పొరపాట్లు



ప్రేమ, సహృదయ, సహజీవన వాతావరణంలోనే వివాహం విజయవంతం కాగలదు.

క్షమించుకొనటానికి, సరిదిద్దుకొనటానికి సిద్ధంగా వుండాలి. ఆశాభంగాన్ని హృదయంలోనికి రానీయకూడదు.

6. కుటుంబ జీవితం

వివాహానికి ముందే తమ కుటుంబం ఎలా పోషించుకోబోతున్నారో కాబోయే భార్యాభర్తలిద్దరూ చర్చించుకొని ప్రణాళికలు నిర్ణయించుకొనటం మంచిది. ఇద్దరికీ సంపూర్ణ సహకారం సంఘీభావం ఉండాలి. ఒకరు ఒకటంటే మరొకరు వేరొకటి అంటూ పోటీలు పడి ఎవరి మాట నెగ్గాలా అని పట్టుపట్టకూడదు; పట్టువిడుపులుండాలి. ఇద్దరూ అనుకొనిన పద్ధతుల ప్రకారం కుటుంబం సరిదిద్దుకోవాలి. ఈ రీతిగా ఒకరినొకరు గౌరవించుకొంటూ, కుటుంబ సమస్యలలో ఒకరొకరికి సహాయపడుతూ ప్రారంభించిన కుటుంబ జీవితం జయప్రథమవుతుంది.

వివాహం చేసుకొనబోయే స్త్రీ పురుషులు ఈ విషయాలన్నీ అవగాహన చేసుకొనటం మంచిది. ఈ విషయాలన్నిటిలో ఏకీభవించనివారు వివాహ ప్రస్తావన వదులుకొనడమే శ్రేయస్కరం.

అధ్యాయము 7

వివాహము యొక్క నిజభావము

వివాహమనునది ఆదిలో క్రమానుసారముగా స్థాపితమైన ఏలుబడిలోని యిరు పక్షముల కూడిక యని నిర్వచింపవచ్చును ఇది చాలా మంచి వివరణము వివాహ మెన్నడు ఏక పక్ష విధానమై యుండనేరదు ఒక గృహము యొక్క జయము యిద్దరిపైన ఆధారపడి యుంటుంది అయితే ఒకరి స్వార్థమును బట్టి అది శిథిలము కాగలదు మానవసంబంధబాంధవ్యములన్నిటిలో వివాహమతిశ్రేష్ఠమైనది. దైవ బాంధవ్యము మాత్రమే వివాహభాందవ్యమునకు మిన్నయైనది ఈ హేతు వును బట్టి వివాహమును చులకనగా ఎంచ వీలులేదు అందులో చాల ప్రమాదము గలదు.

నిజ దాంపత్య జీవితానందము ఈడుజోడు పైన మాత్రమే ఆధార పడక, వారిరువురి మధ్య ప్రజ్వరిల్లు ప్రేమానురాగము పైన కూడ ఎంతో ఆధారపడి యుంటుంది. వేరే మాటలలో చెప్పాలంటే వారిద్దరిమధ్య అన్యోన్యత ఉండాలి. వారు శారీరకముగా ఆరోగ్యవంతులై పుష్టికరమైన బిడ్డలను పొందువారై యుండాలి. మరియు తమ గృహ పరిస్థితులు తమ బిడ్డల పుష్కల స్థితికి తోడ్పడేవిగా వారు రూపొందించుకోవాలి

వివాహ సాఫల్యము అభిప్రాయ భేదములు గల్గిన ఆ యిద్దరు తమ భేదములు మాని కుటుంబ శ్రేయస్సు నిమిత్తము తమ కార్యకలాపములు చేసుకొనే సంఘీ భావముపై నాధారపడి ఉండును అందుచేతనే మానవజాతికి వివాహము చాల

అపూర్వమైనది. క్రమపద్ధతులు గల్గిన గృహముపై సమాజము, రాష్ట్రము, మరియు ప్రపంచము యొక్క అభ్యున్నతి ఆధారపడి యున్నది.

వివాహము యౌవనస్థుల కొక గొప్ప సాహస కృత్యము. అందు వారు చేయాల్సినవి చాల గలవు; చూడాల్సిన స్థలములెన్నో గలవు. అనుభవింపవలసినవెన్నో గలవు. వారి అనుభూతిలో మిక్కిలి ఆనందము కల్గించునది స్త్రీ పురుషుల సంబంధము. దాంపత్య జీవిత సరళతకు స్త్రీ పురుషుల సంబంధము కంటె మరెక్కువగా తోడ్పడునది వేరొకటి లేదు. ఇవ్విషయము గ్రహింపకపోవుటచే కల్గు బాధలు మరో విధముగా కలుగకపోవును. స్త్రీ పురుషుల సంబంధము సహజమైనదని గ్రహింపలేని వారు వివాహమాడరాదు. అలాటివారు వివాహమునకు సంసిద్ధులు కానేరరు. ఆదిలో మానవుడు "ఫలించి అభివృద్ధి పొంది విస్తరించి భూమిని నడిపించుమని" ఆజ్ఞాపింపబడెను. మానవుడు జంతువులబోలి అవివేకముగా ప్రవర్తించువాడుగా నుండక సహనము గల్గి ప్రేమతో ప్రవర్తించువాడై యుండవలెను. భార్యాభర్తల సంబంధం శరీరేచ్ఛలను బట్టి గాక ఆత్మీయతతో కూడిన ప్రేమతో సమానుభూతి పొందు కార్యమై యుండవలెను. మానవులు పొందదగిన అత్యున్నతమైన ప్రేమానుభూతి యిది మాత్రమే.

జంతువులలో నుండు ఈ కామవాంఛ కేవలము సంతానోత్పత్తి కోసరమే అన్నట్టుగా కాన్పించును. వాటికి కల్గిన పిల్లలు తమంతటతాము బ్రతుకగలవను కొన్నప్పుడు అవి తమ పిల్లలను విడచిపెట్టుతవి. వాటికిక యే బాధ్యత నుండదు. మానవుల విషయములో భేదము యిందులోనే కలదు. అనేక సందర్భములలో జంతువులు తమ సంతతిని మరచిపోతవి. కొన్ని సంధర్భములలో మొగవాటికి తమకు పుట్టినవేవో తెలియదు. మరికొన్ని సందర్భములలో పొదిగిన గ్రుడ్లలో నుండి పిల్లలు బయటకు రాక పూర్వమే తల్లులు వాటి విషయము మరచిపోతవి.

మానవ కుటుంబ విషయములో అట్లు జరుగదు. పరిస్థితులు వేరుగా నుంటవి. నూతనముగా జన్మించిన శిశువు స్వతంత్రముగా జీవింపగల ప్రథమదశకు చేరుటకు చాల కాలము పట్టుతుంది. అందుచేత కుటుంబమంతయు ఆ శిశువు యొక్క సంరక్షణలో అనేక వత్సరములు నిమగ్నమై ఉంటుంది. ఈ సన్నిహిత సంబధము కొన్నిసార్లు గృహములో కొన్ని సమస్యలు తేవచ్చును. తల్లిదండ్రులు

ఒకరినొకరు అపార్థము చేసికొనుటలో ఈ సమస్యలు కలుగుతవి. తల్లిదండ్రులు స్వార్థపరులైనపుడు పిల్లలకు కల్గే సాధక బాధలు చాల దుఃఖకరము. ఇవి కుటుంబములో నుండుట అవసరము.

అరణ్యమునందలి జంతువులవలె మానవుడు అమానుష్యముగా జీవించుటయే మంచిదని కొందరు చెప్పుచుందురు. మానవాభిప్రాయములల పాటింపనవసరములేదని వారి ఉద్దేశము. ఇది నిజము కాదు. మానవుడు దేవునిచే సృష్టింపబడినాడు. మానవుడు శృంగారమైన తోటలో ఉంచబడినాడు. అది వీని గృహము. అంతేగాని క్రూరత్వము, అమానుషత్వము, నిర్దయ మొదలైన వాటికి నిలయమగు అరణ్యవాసమును సంకల్పించి యుండలేదు. పంజా దెబ్బలకు విషదంతముల కాటులకు నిలయమైన అరణ్యవాసమునందు సంతోష జీవితము కానరాదు. ఇది మనము గ్రహించాలి. శాంతి సమాధానములతో కూడిన ఆనంద జీవితమునకు గల మార్గము దేవుని చట్టమునకు చూపు విధేయతపై ఆధారపడియున్నది; అమానుషత్వముతో కూడిన అరణ్య జీవిత విధానముపై ఆధారపడిలేదు

విచక్షణ మరియు నిగ్రహము

అందుచేత వివాహమునందు భార్యభర్తలు ఒకరినొకరు అవగాహన చేసికొనుటకు ప్రయత్నింపవలెను. సృష్టిలోని అల్పమైన జంతు స్వాభావిక జీవిత విధానమునకు మానవుడు పైచెయిగా నుండుటకు వానికి విచక్షణ చేయు స్వభావమును నిగ్రహ బుద్ధియు ఉండుట అవసరము. ఇట్టి ఔన్నత్యమైన లక్షణములు లోపించిన యెడల వైవాహిక జీవితము నిరుత్తరము కాగలదు. కుటుంబములో అసంతోషము కలుగుతుంది; నరముల బలహీనత యేర్పడుతుంది. వైవాహిక జీవిత ప్రారంభదశపై వారి తీరుతెన్నులు ఎక్కువ ఆధారపడి యుంటవి. జయప్రదమైన గృహముకు స్థిర పునాది వేయబడు సమయమదియే. శిథిలమైన వివాహములు లేక దాంపత్య జీవితములకు కారణము వైవాహిక జీవితానుభవమును గూర్చిన అజ్ఞానమే. సరైన సమాచారము వారికి తెలియక పోవడమే. కొందరు యువకులు తమ భార్యలతో కూడుట నేరమని తలంచెదరు. ఈ దురభిప్రాయము వారి జీవితమునే మరో విధముగా మార్చివేస్తుంది. అట్టివాడు తన భార్యతో సంపర్కము మానివేయును,

ఆమె ధర్మము నెరవేర్చుటకు వెనుకాడును. పైకి మాత్రము అంతయు బాగు న్నట్టే నటించును దాని ఫలితము ఆ గృహము విడిపోవడమే అట్టి గృహమును, దాంపత్యజీవితమును కాపాడుటకుగాను జీవితము యొక్క మూల విషయములు వారు గ్రహించుట అవసరము ఆరోగ్యకరమైన సత్సంబంధములు భార్యభర్తలమధ్య నెలకొన్నచో వారిమధ్య నెట్టి సమస్యలుండవు. అనుదిన జీవితభారములు తేలికచేయ బడుతుంది వారి వ్యక్తిగత జీవితములు సంతృప్తికరముగా కొనసాగబడుతవి

సమగ్రమైన మనోభావము

కొందరు వివాహితులు ఒకరి యెడల నొకరికి సమగ్రమైన మనోభావము లేకున్నను వారు కలిసి జీవించుచుండుట నిజము. అయితే యిది బహు అరుదైన విషయము ఒకరి యెడల నొకరికి సమగ్రమైన మనోభావము లేకపోవుటచేత అనేక కుటుంబములు విడిపోవుచున్నవి ఈ కారణముచేత నరముల జబ్బులు అధికముగా చుండినట్లు వైద్యులు చెప్పుచున్నారు శరీర నిర్మాణ శాస్త్రము, గృహ జీవితములో భార్యభర్తల బాధ్యతలు మొదలైన వాటిని గూర్చిన విషయాలు ప్రబోధింపబడితే అనేక కుటుంబ సమస్యలు సమసిపోగలవు. తినుట, త్రాగుట, నిద్రించుట ఎంత ప్రాముఖ్యమో సంపర్కము కూడ నంత ప్రాముఖ్యమని ప్రతి ఒక్కరు గ్రహింప వలెను వాటిని సమగ్రమైన రీతిగా పాటించునపుడు ఎవ్వడు అపోహపడనవసరము లేదు వీటిలో దేనినధికముగా పాటించినను వాని ఆరోగ్యమునకు భంగము కల్గును

వివాహమునగా వేరువేరుగా నుండు యిద్దరు వ్యక్తుల సమ్మేళనము వారి శరీర నిర్మాణములో నుండే భేదములు సహేతుకమైనవి. ఏలయనగా వారి శరీర నిర్మాణమునకు తోడ్పడు రసాయనిక పదార్థములను బట్టి శారీరక మార్పులుంటవి; ప్రవర్తనలోను, అలవాట్లలోను మార్పులుంటవి; ఈ మార్పులు ప్రత్యేకించి స్త్రీలలో నెక్కువగా నుంటవి పురుషుల అనుదిన పెరుగుదలలో మార్పు అంతగా కాన్పింపక పోవచ్చు, అయితే స్త్రీల పెరుగదలలో మార్పు రోజుకొక తీరుగా నుండును దినదినము ఆమెలో మార్పు విస్పష్టముగా కల్గుతుంది. నెలకొకసారి చొప్పున బహిష్టు అగుచుండును. ఆమె రక్తనాళములలో స్రవించు రసాయనిక పదార్థముల హెచ్చుతగ్గులను బట్టి బహిష్టు అగుచుండును ఆమె తన విషయములో, తన

భర్త విషయములోను, తన చుట్టు నుండు వారి విషయము ఆలోచించుట పైన కూడ ఆమెలో కల్గే మార్పులకు చాల అవకాశము గలదు. పురుషులు ఈ మార్పులను గ్రహించుట కష్టము. స్త్రీలో కాన్పించే మార్పులు, వింతప్రవర్తన చూచి పురుషులు ఆశాభంగులయ్యెదరు. దానికి ఆమె బాధ్యురాలు కాదు. అనేక సందర్భములలో ఆమెయు తన భర్తతోపాటు నిరాశ చెంది తదనుగుణముగా జీవింప ప్రయత్నించును ఈ మానసిక స్థితిపై ఆమె వైవాహిక జీవితము ఎంతేని ఆధారపడి యున్నది. ఒక సందర్భములో ఆమె సంపూర్ణ శక్తి నొంది కార్యభారము కొనసాగింపవచ్చును; మరో సందర్భములో అతిబలహీనురాలై ఏమియు చేయులేనిదై యుండవచ్చును. ఆమె ఎండోక్రిన్ గ్రంధులలో నుండి ఉత్పన్నమయ్యే రసాయనిక పదార్థముల తీరుపై ఆ మార్పులు ఆధారపడి యుంటవి. ఈ ఎండోక్రిన్ గ్రంధులు కొన్నిసార్లు నాళరహిత గ్రంధులని పిలువబడును. ఎందుచేతననగా ఇవి తమ రసాయనములను నేరుగా రక్తప్రవాహములోకే పంపుతవి. ఈ రసాయన పదార్థములు ప్రతి శరీర భాగమునకు కొనిపోబడుతవి

ఒకరినొకరు అర్థము చేసికొనుట అవసరము

శరీర మార్పులు స్త్రీ పురుషులలో సంభవించుట సహజము. పురుషులలో హార్మోన్లు ఉత్పత్తి ఒకే మాదిరిగా ఉంటది గాని స్త్రీలలో మాత్రము భేదించి యుండను. స్త్రీలలో ఉత్పత్తి జెందే హార్మోన్లు వారము వారము మార్పుజెందు చుండుట చేత స్త్రీ యౌవన జీవితములో కూడ మార్పులు కలుగుచుండును తన భర్త యెడల నుండవలసిన వ్యామోహములో కూడ మార్పు కనబడుతుంది సామాన్య స్త్రీ యొక్క అండాశయముల నుండి రెండు శక్తివంతమైన హార్మోన్లు ఉత్పత్తి అగుచుండును. ఈ హార్మోన్లు ఎస్ట్రోజెన్, ప్రొజెస్ట్రోన్ అని పిలువబడును. కార్యనిర్వహణలో అవి ఒకదానికొకటి భేదించి యుంటవి. స్త్రీ బహిష్టుకాలములోని మొదటి రెండు వారములలో ఎస్ట్రోజెన్ ప్రభావ మెక్కువగా నుండును ఈ కాల ములో స్త్రీ మనస్సు చాల ఉత్తేజకరముగా నుండట మాత్రమే గాక ఆమెకు మంచి ఉద్దేశములు స్ఫురిస్తూ ఉంటవి. ఈ సమయములో అండము ఉత్పత్తి యగు చుండును. రెండు వారముల యనంతరము అండాశయము పై బాగమున ఒక

గ్రంధి బయలుదేరును. ఈ గ్రంధి నుండి శక్తివంతమైన ప్రొజెస్ట్రోన్ అనబడు రెండవ హార్మోను తయారు చేయబడుతుంది. ఈ హార్మోను అండము యొక్క పెరుగుదలకు తోడ్పడు పొరను గర్భాశయములో తయారు చేయుటకు సహకరిస్తుంది. పరిపక్వమగు గ్రుడ్డు గర్భాశయములోని ఈ పొర లోపల అభివృద్ధి జెందగలదు.

ఈ పద్ధతి ప్రతి నెలా జరిగే విషయము. అండము పరిపక్వము కాని పక్షములో అండాశయముపై ఉత్పత్తి యగుటకు ప్రారంభించిన గ్రంధి కొన్ని దినముల లోపల నశించి పోవును; అది ఉత్పత్తి చేసే ప్రొజెస్ట్రోన్ హార్మోను కూడ తగ్గిపోతుంది. ఈ సమయములో ప్రొజెస్ట్రోన్ ప్రభావమును బట్టి స్త్రీలకు సంభోగవాంఛ తగ్గిపోతుంది ఆమె నరముల పటుత్వము సడలుతుంది; ఆమె స్థితి ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. ఆమె ఆలోచనల ధోరణి కూడ వేరే విధముగా ఉంటుంది. ఈ ప్రశాంతమైన స్థితి ఒక వారము వరకు ఉంటుంది. పిదప పరిస్థితులు మరల విషమిస్తవి. ప్రొజెస్ట్రోన్‌తోపాటు ఈ స్ట్రోజెన్ హార్మోను కూడ తన ప్రభావమును తగ్గిస్తుంది అందుచేత స్త్రీ సులభముగా కోపము పొందుచు, నెమ్మది లేక నిస్పృహ చెందినదై యుండును. మరలా బహిష్టు కాక పూర్వ ముండే స్థితి నిది తెలియజేయు చున్నది. ఈ కాలములో స్త్రీలు పురుషుల కంటె కోపోద్రేకులై యుండెదరు. ఈ కాలములోనే భార్యభర్తల మధ్య ఎక్కువగా కీచులాటలు జరుగుచుండును. కొన్ని దినములు జరిగిన పిదప మరలా ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోను తన పని ప్రారంభిస్తుంది. స్త్రీ మరలా తన శక్తిని పొంది హుషారుగా కనబడుతుంది.

భర్త తన భార్యలో జరుగుచుండే ఈ మార్పును గ్రహింపకల్గితే ఆమె యెడల సహృదయుడై ప్రవర్తిస్తాడు. ఈ మార్పులు బుతువులలో కల్గే మార్పులను బోలియుంటవి. ఆమెలోని ప్రవర్తన ప్రతికూలముగా ఉంటే కొంత తడవు వేచి యుండును. ఆమె ఒకప్పుడు సంతోషముగాను మరొకప్పుడు రెచ్చిపోయి ఉండుటకు గల కారణము లేమిటో తెలిసికొని యుంటివి. ఈ మార్పులు స్త్రీలో ఉండుటకు ఆమె కారకురాలు కాదు. అవి ఆమె స్వాభావిక లక్షణములు భార్యాభర్తలైనవారు ఆనందదాయకమైన దాంపత్యజీవితము కల్గి యుండుటకు ఒకరినొకరు గ్రాహ్యము

చేసుకొని జీవించుట అవసరము. స్త్రీ పురుషునికి దాసియై గాని, పురుషుడు స్త్రీకి దాసుడై యుండుటకు వారు సృష్టింపబడి యుండలేదు. వారిద్దరు సహకరించి బిడ్డల తర్బీతు చేయుచు తమ గృహ సౌఖ్యము కొరకు పాటుపడుట సృష్టికర్త యొక్క అభిమతము. సంవత్సరములు జరుగు కొలది వారిద్దరు కలిసి జీవించుచు, కలిసి పని చేయుచు ఒకరినొకరు సంపూర్ణముగా అర్థము చేసికొనుచు నుండవలెను. మానవ సంబంధ భాంధవ్యములన్నిటిలో అతిసన్నిహితమైన ఈ వివాహ సంబంధము వారికి అతిశ్రేష్ఠమైన సంతోషము నిచ్చి, ఆనందదాయకమైన గృహము వారు కల్గి యుండునట్లు చేయును గాక!

అధ్యాయము 8

మెనోపాజ్

మెనోపాజ్ (ముట్లుడుగు) కాలమాసన్నమైనదని స్త్రీలకు తెలుస్తుందా? ఈ మార్పు కలిగితే స్త్రీలు చిరచిరలాడడానికి కారణమేమి? నలభై ఏండ్లు దాటిన స్త్రీ గర్భం ధరిస్తుందా? ఈ మార్పుతోపాటు స్త్రీకి వైవాహిక సంబంధంలో ఆశ తగ్గుతుందా? ఈసమయంలో ఇచ్చే హార్మోను ఇంజెక్షనుల వలన క్యాన్సరు రావడానికి దోహదం చేస్తుందా?

ఇలాటి ప్రశ్నలు మెనోపాజ్‌ను గురించి అనేకులు అడుగుతూ వుంటారు. ఇలా అడగడాన్ని బట్టి మెనోపాజ్ అంటే ఏమిటో స్త్రీపురుషులు పూర్తిగా గ్రహించలేదని తెలుస్తుంది

సులభంగా గ్రహించాలంటే మెనోపాజ్ అనేది యౌవనదశ తల్లక్రిందులవటమే అనుకోవాలి. యౌవనదశ వచ్చిన స్త్రీ గర్భం దాల్చే శక్తి పొందుతుంది మెనోపాజ్ ప్రారంభమైన స్త్రీకి గర్భం దాల్చే సమయం అంతమొందుతుంది.

యౌవన ప్రాయంలో స్త్రీ అండాశయాలు తమ పనిని ప్రారంభిస్తాయి. అప్పటి నుండి ముప్పై సంవత్సరాల వయస్సుకు పైగా ప్రతి నెల ఒక అండము పుట్టిస్తవి. — గర్భం దాల్చినపుడూ, గుడ్డుజబ్బు పడ్డపుడూ తప్ప. పురుషుని రేతస్సుచేత ఫలదీకరణం చేయబడినపుడు ఈ అండము (గ్రుడ్డు) శిశువుగా వృద్ధి పొందుతుంది. యౌవనప్రాయంలో గర్భ సంచి దానికి సంబంధించిన ఇతర అవయవాలు అండాశయములతో సహకరించి యువతిని తల్లిగా మారుస్తాయి.

మెనోపాజ్ ప్రారంభం కాగానే అండాశయాలు అండాలను పుట్టించే శక్తిని కోల్పోతాయి. ప్రసవకాలంలో విస్తారంగా వుండే ఉత్పత్తి హార్మోనుల నివి ఇక ఉత్పత్తి

చేయవు. అండాశయాలు హార్మోనుల ఉత్పత్తిని నిలిపివేయడంతో గర్భసంచి పిండ మును వృద్ధి చేసే పనిని నిలిపివేస్తుంది; ఋతుధర్మము ఆగిపోతుంది.

యౌవనదశ ప్రారంభం కావటానికి అండాశయాలు తమ పనిని ప్రారంభిస్తాయి అట్లే అండాశయాలు తమ పనిని నిలిపివేయడంతో రజోనివృత్తి సంభవిస్తుంది. అండాశయాలలో ఈ మార్పు రావటానికి సరియైన కారణం కనుపించదు. మిగతా అవయవాల కంటే అండాశయాలు తమ పనిని త్వరగా ముగిస్తాయి. అంటే దాదాపు ముప్పై సంవత్సరాల వరకు హార్మోనులను, అండాలను పుట్టించి తర్వాత పింఛను తీసుకుంటవి.

మెనోపాజ్ కాలంలో ఋతుధర్మం నిలిచిపోయే విధానం ఒక స్త్రీకి మరొక స్త్రీకి భిన్నంగా వుంటుంది. కొందరిలో ఇది వెంటనే ఆగిపోతుంది. కొందరికి నెల నెలకూ కొంచెం కొంచెంగా తగ్గి చివరకు ఆగిపోతుంది. ఒక సంవత్సరము వరకు ఆగిపోయి తర్వాత ఋతుధర్మం మళ్లీ కనబడిన స్త్రీలు కూడ వున్నారు

సాధారణంగా మెనోపాజ్ కాలం ఒకటి లేక రెండు సంవత్సరాలు వుంటుంది. కొన్నిసార్లు మూడు లేక నాలుగు సంవత్సరాలు పడుతుంది. మెనోపాజ్ సంభవించే సగటు వయస్సు నలువది ఏడు. కొన్ని సందర్భాలలో నలభై సంవత్సరాల వయస్సు నుండి ప్రారంభం కావచ్చు.

మెనోపాజ్ ప్రారంభమైన పిమ్మట పిల్లలను కనే శక్తి కచ్చితంగా ఎప్పుడు ఉడికిపోతుందని కొందరు ప్రశ్నిస్తారు. ఋతుధర్మం జరుగుతున్నంతకాలం గర్భం దాల్చటం సాధ్యం — ఋతుధర్మం నెలతప్పి లేక క్రమం తప్పి వస్తున్నాసరే.

సాధారణంగా స్త్రీలు వేసే మరో ప్రశ్న: "ఋతుధర్మం తగ్గిపోయిన పిమ్మట వైవాహిక సంబంధంలో ఆశ తగ్గుతుందా?" లైంగిక ఆశలు వెంటనే తగ్గవు. మెనోపాజ్ ప్రారంభం కావటానికి ముందే కొన్ని సంవత్సరాల నుండి తగ్గుతూ రావచ్చు. మెనోపాజ్ వచ్చిన తర్వాత ఈ వాంఛ తగ్గుతూ వుంటుంది. ఈ తగ్గు దలకు ఆశాభంగం కలుగజేసుకోకుండా భార్యాభర్తలు సర్దుబాటు చేసుకోవాలి. కామ ప్రేరిత ఆనందం కంటే స్నేహ పూరిత ఆనందానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వటం మంచిది. ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకుంటూ సహనశక్తి కల్గి వుంటే తమ స్నేహము భౌతికా నందము కూడ సంపూర్ణ తృప్తి నీయగలదు.

పెండ్లినాటి ప్రేమ కంటే పరిపక్వమైన ప్రేమ తృప్తికరమైనదిగా ఉండవచ్చు. జీవితవేగం తగ్గుముఖం పడుతుంది గనుక భార్యాభర్తలిరువురూ ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకోవాలి.

ముట్టుడిగిపోవటం ఇరకాటం కలిగించే అనుభవం కాదు. ఈ అనుభవంలో స్త్రీకి నష్టం కలిగించేవి వేడి కిరణాలు. ఈ కెరటాలు ఐదు నిమిషాల కంటే ఎక్కువ వుండవు. నడుము వద్ద మొదలుపెట్టి వేడి ముఖం వైపు ప్రాకుతుంది; అశాంతి కలిగిస్తుంది; చర్మం కంది ఎర్రగా అవుతుంది; దుస్తులు వదులుచేసుకోవాలని కోరతారు; గాలి ఎక్కువ కావాలని ఆశిస్తారు

ఇలా వేడి కెరటాలు తెలియకుండా రోజులో అనేక పర్యాయాలు సంభవింపవచ్చు దీనితోపాటు కొద్దిగా తల తిరగటం, గుండెదడ, అలసట రావచ్చు. వేడి కెరటాలు ఎక్కువై కొందరికి నిద్రపట్టకపోవచ్చు. ఈ వేడి కెరటాలను గురించి భయపడనక్కరలేదు. ఇవి నిరపాయకరమైనవి.

కొందరికి తలనొప్పి మెనోపాజ్ సమయంలో వచ్చినంత జీవితంలో మరెన్నడూ రాదు. కీళ్లలోను, కండరాలలోను, తొడ వెనుక, ప్రక్కటెముకల మధ్య నొప్పి వుంటుంది. వ్రేళ్లు తిమ్మిర్లుగా మంటవి కొందరికి వణుకు పట్టుకుంటుంది. జీర్ణకార్యాలలో మార్పులు రావచ్చు ఇవన్నీ మెనోపాజ్ అంతమొందే సమయానికి తగ్గిపోతాయి

ఈ మార్పు అనుభవిస్తున్న స్త్రీ అప్పుడప్పుడూ అధైర్యకరంగా వుంటుంది అంతకుముందు తేలికగా పరిష్కరించుకొన్న సమస్యలు ఇప్పుడు పరిష్కరించలేనేమో అని భావిస్తుంది; బాధపడుతుంది జబ్బు చేయదని డాక్టరు అభయమిచ్చినా నమ్మదు. పిల్లలగతి ఏమౌతుందోనని, వచ్చే రాబడి చాలడం లేదే అని కంగారు పడుతుంది.

కొందరు మెనోపాజ్ అనుభవించే కాలాన్ని సునాయాసంగా గడుపుతారు. అనుభవ ప్రభావం దీనిపై ఎక్కువగా వుంటుంది ఈ సమయంలో జీవిత సమస్యలను ఎక్కువ చేసి ఆందోళన చెందటం పరిపాటి. ఈ వ్యవధి దాటిన పిమ్మట జీవితం యథావిధిగా వుంటుందనే విషయం ధైర్యాన్ని కలిగిస్తుంది. మెనోపాజ్ వచ్చిన తరువాత సర్దుబాటు చేసుకొనే గుణం స్త్రీకి ఎక్కువ అబ్బుతుంది.

మెనోపాజ్ వల్ల యౌవన దశ అంతమొంది వృద్ధాప్యం వచ్చిందని కొందరు బెంగపెట్టుకుంటారు. జీవితంలో సాధించకోరిన విషయం ఏదైనా వుండివుండ వచ్చు. ఇక దానిని సాధింపలేమోనన్న భయం వారి నావరించి వుంటుంది.

మెనోపాజ్ గర్భధారణకు స్వస్తివాచకమే. అయినా తన జీవితం పరిపక్వమై మానవ సేవ కిది నాందీ వాచకమని తెలుసుకున్న స్త్రీకి ఎంతో తృప్తి కలుగుతుంది. మెనోపాజ్ తర్వాతనే అనేకమంది స్త్రీలకు ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. పిల్లలను కనవలసిన భీతి, ఋతుకాల రోజుల చికాకు ఇకను వుండవు గనుక కాలాన్ని ఇష్టమొచ్చినట్లు గడుపవచ్చు. ఇది వరకు చేయలేని పనులను ఇప్పుడు సునాయాసంగా చేసుకోవచ్చు.

మెనోపాజ్ వలన కలిగే చికాకును తగ్గించడానికి నేడు డాక్టర్లు హార్మోనులు ఉపయోగిస్తున్నారు. హార్మోనుల ఉపయోగం యువకప్రాయాన్ని మరలా తీసుకొని రావడం కాదు గాని, మెనోపాజ్ కాలంలో కలిగే భీతిని నిరోధించడానికి.

హార్మోనుల చికిత్స వలన క్యాన్సరు వస్తుందని కొందరు భయపడతారు. సక్రమముగా నిపుణుడైన వైద్యునిచే ఇయ్యబడిన హార్మోను చికిత్స క్యాన్సరు కలుగజేయదు. హార్మోను వుత్పత్తి అంగాలు తమ కార్యకారిత్వమును మరికొంత కాలం సాగేటట్లు చేస్తవి. క్రమము తప్పి జరుగుతున్న ఋతు ధర్మాన్ని హార్మోను చికిత్స క్రమపరుస్తుంది. మెనోపాజ్ వలన కలిగే ఆటంకాలను లెక్కజేయక స్త్రీ ప్రశాంతంగా గడుపుతుంది. వైద్యునితో సహకరించి హార్మోను చికిత్స తీసుకున్న స్త్రీ తన కాలం ప్రశాంతంగా గడపవలసి వుంటుంది.

అధ్యాయము 9

శాంతియుతముగా వృద్ధాప్యము చెందుట

వృద్ధాప్యమునకు సంబంధించి రెండు పదములు ఇంగ్లీషు భాషకు చేర్చబడినవి ఇవి ''జెరియాట్రిక్స్'' , ''జెరెంటాలాజి'' అను పదములు. జెరియాట్రిక్స్ అను పదము వృద్ధాప్యమునందు తీసికోబడవలసిన సంరక్షణకు సంబంధించినది జెరెంటాలాజి అను పదము వయస్సు శాస్త్రమునకు సంబంధించినది. క్రొత్త మాటలు క్రొత్త భావములను తెల్పుచుండును. వయస్సు విషయములో కూడ మనము తెలిసికోవలసిన విషయాలనేకములు గలవు. వృద్ధాప్యము వేరు, వయస్సు పెరుగుదల వేరు. వయస్సు పెరుగుదల పుట్టుకతో ప్రారంభమయ్యే విషయము వృద్ధాప్యమనునది కొంత వయస్సు జరుగు వరకు సంభవించేది కాదు. మానవ జీవితములో అత్యంత ఆరోగ్యకరమైన వయస్సు పది సంవత్సరముల ప్రాయమని చెప్పబడినది ఆ ప్రాయములో లక్షమందికి ఒక్కరు మాత్రమే మరణించునని అంచనా వేయబడినది.

వయస్సు యొక్క పురోగమనము అందరిలో ఒకే రీతిగా నుండదు; శరీరావయములు పెరుగుదలయు ఒకే విధముగా నుండదు. ఒకని వయస్సు అతని రక్తనాళములపై నాధారపడి యుండునని ప్రసిద్ధ శాస్త్రజ్ఞుడైన సర్ విల్యం ఓస్లర్

వృద్ధాప్యంలో ప్రయోజనకర జీవితం కొనసాగాలంటే ముందే తగిన సిద్ధబాటు జరగాలి



వ్యాఖ్యానించినాడు. ఇది కొంతవరకు సత్యము కావచ్చును. ఒకని వయస్సు అతని కంటిచూపును బట్టియు, వినికిడి శక్తిని బట్టియు నిర్ధారణ చేయవచ్చును. ఒక వ్యక్తి యేదేని ఒక విషయమును బట్టి మరో వ్యక్తి కంటె పెద్దవాడనియు, లేదా కొన్ని సందర్భములలో యేబది సంవత్సరముల ప్రాయము గల్గిన వ్యక్తి తొంబది. సంవత్సరముల ప్రాయము గల్గిన వానికంటె పెద్ద వయస్కుడని చెప్పవచ్చును. ఒకడు పుట్టుకతోనే పెద్ద వయస్కుడై యుండినట్లు ఛలోక్తిగా చెప్పవచ్చును

వయస్సునందు వర్ధిల్లుట ఒకని జీవిత విధానములోనొక భాగము మాత్రమే. వయస్సు మళ్లు కొలది కలిగే మార్పులు, సమస్యలు, మానవుడు సమర్థనీయముగా ఎదుర్కొనవలెను. అతని వయస్సు ఏమైయుండినప్పటికిని తత్ వయస్సు ప్రకారముగా జీవించుట చాల ప్రాముఖ్యము. శారీరక మనోశక్తుల కనుగుణ్యముగా నతడు తన జీవిత విధానము రూపొందించుకొనుచుండవలెను. ఒక టెన్నిసు ఆటగాడు ముప్పది ఐదు సంవత్సరముల ప్రాయము గల్గిన పిదప కూడ క్రీడాకారుడుగా నుండుట గొప్ప విశేషము బాక్సింగు చేయువాడు ముప్పది వర్షముల ప్రాయమునకే వృద్ధుడనబడును. రైలుబండి నడిపించువాడు, ఓడ నావికుడు, కార్పొరేషన్ అధినేత, ఉపాధ్యాయుడు, యాజకుడు, శాస్త్రజ్ఞుడు మొదలైనవారు తమ అనుభవమును బట్టి ప్రవీణత చెందుచుండెదరు. అట్టివారి జీవితము పరిపక్వమైనదైనన్ను వారి కీర్తి ప్రశంసలకు కొరత యుండదు. వయస్సు మళ్లుట కొన్ని ఆశాభంగములకు హేతువగుచున్నది. ఉద్యోగము నుంచి రిటైరు కాగానే యువకులచే తాము పనికిరానివారముగా ఎంచబడదుమేమెానని పెద్దలు బాధపడుచుండెదరు. వారు భూలోకమునకే కడు భారమై యుండినట్లు తలంచెదరు. అట్లు తలంచుట మంచిది కాదు.

వృద్ధాప్యమునకు సిద్ధపడుట

యౌవన ప్రాయము నుండియే ప్రతి ఒక్కరు తమ వృద్ధాప్య జీవితమునకు సిద్ధపడుట సముచితము. ఇది మానసికముగా వైద్య సంబంధముగా నవసరమే. వృద్ధాప్యములో బాధించు రోగములు తరచుగా చిన్నప్రాయము నుండియే వస్తూ ఉంటవి. రక్తపోటు, హృద్రోగములు, రక్తనాళములలోని బిరుసుతనము, క్యాన్సరు

కీళ్లవాతము, మధుమేహము, వాతరోగములు మొదలైనవి వృద్ధాప్యములో తొందర నిచ్చే రోగములు. ఇవి ముదిరినపుడు చేయగల్గిందేమియు నుండదు. సకాలములో తగు చర్య తీసికొనినచో నవి ప్రమాదకరమైనవి కాకుండ అరికట్టవచ్చును. వయస్సు మళ్లిన వారి విషయములో నేడు చూపబడే నూతన శ్రద్ధాసక్తులు రేపటి వృద్ధులకు మంచి ఫలితములను చేకూర్చగలవు.

మానవుడు సహజముగా తన కేదైనా ఒత్తిడి కల్గు పర్యంతము తన ఆరోగ్యం విషయములో నంతగా శ్రద్ధ వహింపడు. గత ఏబది, అరువది సంవత్సరముల నుండి మాత్రమే నూతనముగా జన్మించిన శిశువుల మరణము విషయములో సంచలనము కలిగి, వారినెట్లు సంరక్షింపవలెనని యోచింపబడుచున్నది. ఈ సమా లోచనల ఫలితముగా వైద్య విధానమునందు పెడియాట్రిక్స్ అను బ్రాంచి చిన్న బిడ్డల కొరకు తెరువబడినది. చిన్న బిడ్డలు పెద్దలు ఒక్కటే అను పాత సిద్ధాంతమునకు స్వస్తి చెప్పి, అనేక విషయాలలో చిన్నలకు పెద్దలకు బేధము కలదని తలంచి ఈ క్రొత్త బ్రాంచిని తెరచినారు. వృద్ధుడనగా వయస్సుమళ్లినవాడని కాక, శరీర సంబంధమైన తత్వమును బట్టి, రోగములను బట్టి క్షీణించిపోవువాడని గ్రహింపవలసి యుంటిమి.

వృద్ధాప్యములో తీసికొనదగిన ఆహారము

వృద్ధాప్యమునందు తీసికొనబడవలసిన సంరక్షణలో ఆహారము ప్రముఖస్థానం వహించుచున్నది. వయస్సు మళ్లినవారు అన్ని ఆహారపదార్థములను వాడవలెను. వృద్ధాప్య లక్షణములగు ఆకలి మందము, క్షీణశక్తి, తరిగిపోవు శరీరదారుఢ్యము మొదలైన వాటిని బట్టి ఒకడు తగినంత ఆహారము పుచ్చుకొనడు. పంచదార, పిండిపదార్థములు, క్రొవ్వు పదార్థములు మొదలైనవి తగ్గింపబడవలెను. ప్రొటీనులు, విటమినులు, మినరల్స్ తగ్గించుటకు వీలు లేదు.

పెద్ద వయస్కుల రక్తనాళములలో కాన్పించు కాల్షియమును బట్టి పెద్దలు పాలు సేవింపరాదనే దురభిప్రాయమొకటి గలదు. ఇది పొరపాటు. యుక్త వయస్సులో నుండు వారి కెంత కాల్షియమ్ కావలెనో వయోవృద్ధులకు కూడ నంతే కాల్షియమ్ కావాలి. ఇది ఆధునిక పరిశోధనలో తేలిన విషయము. వృద్ధా

ప్యములో కాన్పించే కాల్షియమ్ కొరత తీర్చుటకుగాను కాల్షియము ఉండే పదార్ధములను సేవించుట మాత్రమే గాక, విటమిన్ డి లభ్యమయ్యే పదార్ధములను కూడ విరివిగా సేవింపవలెను. కాల్షియమ్ పాలు, జున్నులందు విరివిగా లభిస్తుంది

మాంసకృత్తులు సాధారణముగా మాంసము, చేపలు, గ్రుడ్లు, జున్ను, ఎండుచిక్కుళ్లు, బటానీలు, కాయధాన్యములు, సోయాబీన్సు అందు లభ్యము కాగలవు మాంసాహారము సేవింపనివారి నుద్దేశించి డాక్టరు ఎడ్వర్డు ఎల్ టూ హై చెప్పిన వాక్యము గమనించుము: "పాలు, వెన్న, గ్రుడ్లు, జున్ను విరివిగా పుచ్చుకొను శాకాహారులు సరియైన పోషకాహారమును సేవించినట్లే ఎంచదగును" కొన్ని రకములైన ధాన్యములను సేవించుటలో కొంత జాగ్రత్తగా నుండుట మంచిది మాంసకృత్తుల నిచ్చు పదార్థములు సవ్యముగా తీసికొనుట మానరాదు.

పెద్ద వయస్కులు, చిన్నపిల్లలు శస్త్ర చికిత్స కర్హులు కాదని చాల కాలము నుండి తలంచబడేది. పెద్దలు బలము ఉడిగిపోయినవారనియు, పిల్లలైతే శస్త్ర చికిత్సకు తాళుకొనలేరని వారి వాదము. ఇప్పుడైతే పెద్ద వయస్కులు, పిల్లలు కూడ శస్త్రచికిత్సకు తాళుకొనగలరని నిరూపింపబడినది

క్యాన్సరు, కణుతులు మూలముగా వృద్ధులకు జీవిత చివరి కాలములో శస్త్ర చికిత్స యొక్క అవసరత కల్గుతుంది. ఒక వ్యక్తి పుష్టికరమైన ఆహారము సేవించి ఆరోగ్యకరముగా నుండుట ద్వార అత్యవసర పరిస్థితుల బట్టి చేయబడు శస్త్రచికిత్సలకు తాళుకొనగలడు. జ్ఞానసంపన్నులైన వృద్ధులు అత్యవసర పరిస్థిత్యు లందు కల్గే శస్త్రచికిత్సలకు సంసిద్ధులై యుండులాగున తమ శరీర ఆరోగ్యమును చక్కగా కాపాడుకొనుచుండెదరు.

సమగ్రతను కాపాడుకొనుట

శరీరము తనంతటతానెట్లు తన సమగ్రతను కాపాడుకొనుచుండునో శాస్త్రజ్ఞులు తెలియపర్చినారు దానిని "శరీర విజ్ఞానమని" శాస్త్రజ్ఞులు పేరిడిరి. వృద్ధాప్యమునందు సహితము శరీరము ఈ సమగ్రతను చాల సున్నితముగా కాపాడుచుండును. ఈ సమగ్రత ఎప్పుడైన తొలగుటకు వీలున్నది. ఈ విషయము శరీరము నందుండు నీటి పరిమాణమున కెక్కువగా వర్తిస్తుంది. వృద్ధాప్యమనగా

శరీరమందలి నీటి పరిమాణ నిష్పత్తి తగ్గుటయే. నీటి పరిమాణము తగ్గకుండు నట్లు వృద్ధులు పులుసు, చారు, రసములు, పానీయముల సేవింపవలసి యుండును.

వయోవృద్ధులు శక్యమైనంత వరకు పని చేయుచుండవలెను. ఎండలో పని చేయుట, అధికముగా శ్రమించుట మానవలెను. అంతకంటె ప్రాముఖ్యముగా సంతోషముగా నుండుటకు వారు ప్రయత్నింపవలెను. తాము పాల్గొను కార్యము లందు పాల్గొనుచు, తాము పాల్గొనలేని కార్యములను చూచి తృప్తి పడుచు, సలహా లవసరమైన వారికి సలహాలిచ్చుచు, విచారగ్రస్తుల నోదార్చుచు, తమ కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి మెలిసి ఉంటూ తమ కాలమును గడపవలెను. మరియు క్రమ ప్రకారము వైద్య పరీక్ష చేయించుకొనుచు వైద్యుల హితవు ననుసరించి జీవింప వలెను. అట్లు చేయువారికి వృద్ధాప్యము భారముగా నుండదు; ఆనందదాయకమై యుండగలదు.



రెండవ భాగం

అలవాట్లూ - ఆరోగ్యమూ

అధ్యాయము 10

ఆరోగ్యాన్ని పాడుచేసే చిన్న దురలవాట్లు

అలవాట్లు ఏర్పడటం పుట్టుకతోనే ప్రారంభమై జీవితమంతా అంటిపెట్టుకుని ఉంటాయి. వాటిని మళ్లీమళ్లీ అదే పనిగా చేయడం వల్ల పాతుకుపోయి, మానడమంటే అసాధ్యమైపోతుంది. ఈ సూత్రం చెడు అలవాట్లకూ మంచి అలవాట్లకూ కూడా వర్తిస్తుంది. చెడ్డ అలవాటును అలవరుచుకోవడం ఎంత తేలికో, మంచి అలవాటును అలవరుచుకోవడం కూడా అంత తేలికే అయినప్పుడు, చెడు అలవాట్లను మానేసి మంచి అలవాట్లనే ఎందుకు అలవర్చుకోరాదు?

మంచి అలవాట్లు అంటే ఏమిటి? మనం ఆరోగ్యవంతమైన ఆనందదాయకమైన నిండు జీవితం గడపడానికి దోహదం చేసే వన్నీ మంచి అలవాట్లు, ఈ పనికి అడ్డువచ్చేవన్నీ చెడు అలవాట్లు అని సిద్ధాంతీకరించవచ్చు.

చెడు అలవాట్లను గురించి వివరించడమే ఈ ప్రకరణ ఉద్దేశం. అలా వివరించడంలో వాస్తవ విషయాలను చర్చించి, రూఢి అయిన సలహాలనే ఇస్తాము.

మనో వికార సంబంధమైన చెడు అలవాట్లు

చెడు అలవాట్లు మన మనస్సులో ఆలోచనల రూపంగా పుట్టుకొస్తాయని చెప్పవచ్చు. 'తన హృదయంలోని ఉద్దేశాన్ని అనుసరించే, మానవుడు ఉంటా' డని ఒక మహావాక్యం క్రుంగదీసే ఆలోచనలు శరీర కార్యాలను మందపరుస్తాయి

శరీరంలో అతిసున్నితమైన అవయువాల్లో జీర్ణకోశం ఒకటి. విచారకరమైన ఆలోచనలు, ఉద్రేకపడటం, ధైర్యహీనత జీర్ణ ప్రక్రియకు ఆటంకాలు. మనస్సు కలవరముగా ఉన్నప్పుడు, అతితొందరలో ఉన్నప్పుడు భోజనం చేయడానికి ప్రయత్నించే ప్రతి వారికీ ఈ అనుభవం జ్ఞాపకం ఉంటుంది. ఇందువల్ల ఆహారాన్ని మింగటానికి సరిపడే లాలాజలం ఊరడం కూడా కష్టమవుతుంది. ఇలాంటి కంగారు ఫలితంగా భోజనానంతరం కడుపునొప్పి మొదలైన ఇబ్బందులు కలుగుతాయి. నిద్ర సరిగా పట్టదు. ఇటువంటి మనిషికి చిరాకు ఎక్కువ. సంఘంలో సవ్యంగా మసలలేడు. కనుక ఈ స్థితి అతని అభివృద్ధికి ఆటంకమవుతుంది.

కొంతమందికి ఎప్పుడూ చింతతో మూతి ముడుచుకుని ఉండటం అలవాటు. వాళ్ల మనస్సులో ఎప్పుడూ వ్యాకులమైన ఆలోచనలే. కష్టాలే వస్తాయని ఎదురు చూస్తుంటారు. సదా ఇటువంటి ప్రవర్తనగల వ్యక్తి జీర్ణ అవయువాలపైన, శరీరంపైన ఈ ఆలోచనల ప్రభావం ఎంత పని చేస్తుందో కదా. ఈ రకం దిగులు మానుకుని, మనస్సులో సంతోషదాయకమైన మంచి ఆలోచనలను ప్రవేశపెడితే ఎంత బాగు? జీర్ణక్రియకు రసము లన్నింటినీ పుష్కలంగా తయారు చేసి, నాటి ప్రసారం వల్ల కలిగే మేలును పూర్తిగా పొందవచ్చుకదా? కొన్ని ముఖ్య విషయాలు గమనిస్తే ఈ మాట నిజమని మీకే తోస్తుంది.

తాపత్రయం, భయం, ఉద్రేకం, పిరికితనం — వీటన్నిటికీ జీర్ణక్రియపై తీవ్రమైన ప్రభావమున్నది. పైగా, అవి 'అడ్రినలిన్' స్రావాన్ని ఉత్తేజపరచి రక్త ప్రవాహంలోకి పంపిస్తాయి. దీనివల్ల హృదయస్పందన వేగం హెచ్చుతుంది, ఫలితంగా ఒక్కొక్కప్పుడు రక్తపుపోటు బాగా ఎక్కువ అవుతుంది.

కొంతమంది అన్నకోశంలోకి చూడటానికి అవకాశం ఏర్పడిన కొన్ని సందర్భాలలో శాస్త్రజ్ఞులు — సంతోషం, వ్యాకులం, భయం, కోపం, ఇలాటివాటివల్ల వారి అన్నకోశపు లోపొర మీద ఏ విధంగా ప్రతిఫలించేదీ పరిశీలించి చూశారు ఒకాయన కొన్నేళ్లగా ఒక ఇల్లు కొనాలని విశ్వప్రయత్నం చేస్తున్నాడు. తన ఆశ ఫలించే అవకాశం పోయిందని తెలియగానే అది ఆయనకు పెద్ద దెబ్బ అయిపోయింది. ఈ కేసులో శాస్త్రజ్ఞులు అన్నకోశం లోపలివైపు చాలా చోట్ల రక్తపిత్తం మరకలు గల చిన్న మచ్చలు కనిపెట్టారు. ఇది మనస్సు చెడిపోవడం వల్ల కలిగిన ఫలితం ఈ

వ్యక్తి మానసికంగా వ్యధ చెందినప్పుడెల్లా ఇలాంటి అనుభవమే కలుగుతూ వచ్చింది. దిగులు, భయం, ఆత్రుత చెందినప్పుడు దాని తీవ్ర ప్రభావం జీర్ణకోశం మీద ఎలా పని చేస్తుందో పాఠకులలో చాలా మందికి అనుభవం అయ్యే ఉంటుంది.

ఒత్తిడి — విశ్రాంతి

పైన చెప్పిన మోస్తరు వ్యక్తులు ఎన్నడూ విశ్రాంతిగా ఉండలేరు. ఒకే ధ్యాసగా ఉండటం అనే చెడ్డ అలవాటు కూడా ఒంటికి చెరుపు చేస్తుంది. విశ్రామంగా ఉండలేకపోవటానికి కారణం ఆలోచనలు సరిలేకపోవడమే. దీన్ని 'భీతి' అంటే ఇంకా సమంజసంగా ఉంటుంది. ఒక పరిస్థితిని లొంగదీయగలము అనే నమ్మిక వ్యక్తికి ఉన్నప్పుడు అతని మనస్సు నిశ్చలంగా విశ్రామంగా ఉంటుంది. ఎడతెగని తొందరతోనూ, భయంతో కుంగిపోయేవాడికి అదే అలవాటుగా పరిణమించి, ఆ అలవాటు ఫలితంగా సదా ఒత్తిడిలోనే ఉంటూ, విశ్రాంతిగా ఉండడానికే నోచుకోలేడు. ఏమంటే — పరుండబోయే సమయాన దవడలు నొప్పి పుట్టేటంత గట్టిగా పళ్ళు కొరుక్కుంటాడు. లేదా పిడికిళ్ళు బిగిస్తూ వుంటాడు. బిర్రబిగిసినట్టుగా పడుకుంటాడు. అందువల్ల నిద్ర రాదు. ఒకవేళ నిద్ర పట్టినా, నిలకడ లేక చంచలంగా ఉంటుంది గాని విశ్రాంతి నిచ్చే సుఖనిద్ర కాదు.

విశ్రాంతి అనేది ఒక మంచి అలవాటుగా చేసుకోవాలి. మనోబలం వల్ల ఇది సాధించవచ్చు. బిగించుకుని ఉండే కండరాలెన్నో మన మనస్సు ఆధీనంలోనే ఉన్నాయి. ముడుచుకొని ఉన్న కండరాలు వదులు కావాలని మనిషి తన మనోబలంతోనే కోరుకోవాలి. అతనికి మంచి పక్క అమరివుండాలి. నిద్ర పట్టడానికి అనుకూలమైన రీతిగా పడుకోవాలి. వైరాగ్యభావంతో తటస్థ విషయాలనే ఆలోచించాలి. ఈ విధంగా అలవాటు చేసుకుంటే పరిస్థితి లొంగుబాటుకి వచ్చే సరికి అతని నిద్ర గాఢంగానూ విశ్రాంతికరంగానూ ఉంటున్నట్టు తనే తెలుసుకుంటాడు. విశ్రాంతి కోసం మందులూ మాకులూ పుచ్చుకోవడం కంటె ఈ విధమైన సాధకమే ఎంతో మంచిది.

ఒత్తిడిగా ఒక పనిలో మునిగిపోవడం కొందరికి ఒక చెడ్డ అలవాటు. మనస్సు తేలికగా ఉంటూ ఉల్లాసంతో పని చేసే వ్యక్తి, ఒత్తిడిగా అదే ధ్యాసగా కొట్టుకు



ప్రశాంతంగా, సంతోషంగా ఉండగల స్వభావమే ఆరోగ్యాన్ని వెలిగించగలిగేది.

పోయే వానికంటె ఎక్కువ పని చేయగల్గుతాడు, మరింత బాగా చేయగలుగుతాడు ఒకరికి పని చిరాకు కలిగించేదిగా ఉన్నా, మనస్సుకి అయిష్టంగా అప్రియంగా ఉన్నా ఆ పని మానివేసి మరో కొత్త పని వెతికి చూచుకోవాలి. పని అంటే సాధారణంగ రోజురోజూ మళ్లీమళ్లీ చేస్తునే ఉండేది. సంగీత వాద్యగాడు, టైపు కొట్టేవాడు కారు నడిపేవాడు — ప్రారంభంలో నేర్చుకునేటప్పుడు సరిఅయిన మీట నొక్కడం సరియైన పెడల్ తొక్కడం అంటే ఎంత కష్టంగా ఉండేదో వారికి తెలుసు కొద్ది కాలానికి ఈ పనులన్నీ అలవాటైపోతాయి. చీకట్లో అయినా వాద్యగాడు వాయించగలడు, కళ్లు మూసుకుపోయినా టైపిస్టు టైపు కొట్టగలడు, ఎంతటి జన సమ్మర్దంలోనయినా డ్రైవరు కారు నడపగలడు. వారు చేసేది వారికి పనిగా తోచదు. ఈ పనులన్నీ నాటంతట అవే యాంత్రికంగా అలవాటైపోయాయి అలవాటు చొప్పున పని చేసుకుపోవడమనే ఈ సూత్రాన్ని గ్రహించగలిగితే, రోజువారీ పని ముగిసేసరికి మనిషికి ఎంతో తేలికనిపిస్తుంది.

పనిలో అలవాట్లు

విరామం అనేది లేకుండా గంటల తరబడి పని చెయ్యడం మరి ఒక దురలవాటు. అలా చేస్తూ కూడా ఉదయం పూట చేసినంత సమర్థతోనూ మధ్యాహ్నం పూట కూడా పని చేసి చూపించగలవారు బహుకొద్దిమందే ఉంటారు. సమర్థతతో పని చెయ్యాలంటే మధ్యమధ్య విరామం, విశ్రాంతి అవసరం.

చాలా మందిలో ఇంకొక చెడ్డ అలవాటున్నది — విసురుగా జోరుగా పని చెయ్యడం, అంటే, అవసరానికి మించి వారు శక్తిని వినియోగిస్తున్నారు. అంచేత అనుకున్నంతకంటె ముందుగానే వారు అలసిపోతున్నారన్నమాట. చేయవలసిన ఒకొక్క పని కోసం ఎంతెంత శక్తిని వినియోగించవలసి ఉంటుందో ముందుగా అంచనా వేసుకోవడం, శక్తి వినియోగాన్ని రోజంతటికీ సరిపడేట్టు బడ్జెటు చేసుకోవడం నేర్చుకోవాలి. ఈ విధంగా నిర్ణీతమైన పనిని గురించి కచ్చితంగా లెక్కవేసుకుని ఆ ప్రకారం పని ముగిస్తే అలసట అనేదే ఉండదు.

హానికరమైన ఆహార పద్ధతులు

జీవితంలో ప్రాథమిక దశలోనే పట్టుబడే దురలవాటు — హాని చేసే పదార్థాలను తినడం, హాని చేసే పద్ధతిలో ఆరగించడం, ఆహారం గురించి గాని, భుజించవలసిన పద్ధతిని గురించి గాని అణుమాత్రపు జ్ఞానమైనా అలవర్చుకోకుండానే పాఠశాల ఫస్ట్‌గ్రేడ్‌తో ప్రారంభించి విశ్వవిద్యాలయ తరగతుల వరకు వెళ్ళగలగడం ఎంత ఆశ్చర్యకర విషయమో ఆలోచించండి. ప్రజ సరియైన ఆహార పద్ధతులు నేర్చుకుని వాటిని సక్రమంగా అవలంబించి ఉంటే ఈనాడు, ముఖ్యంగా బస్తీలలో ఇన్నిన్ని హొటేళ్ళు ఉండేవి కావని నమ్మండి.

అక్కడ జరిగే పని ప్రతీదీ జీర్ణప్రక్రియకూ, ఆహార వినిమయానికీ విరుద్ధమైనదే. అక్కడికి వెళ్ళి టేబిల్ భోజనం చెయ్యడమంటే నిత్య యుద్ధమే కద — మనకు ఇష్టమైనవీ లేనివీ, ఉడికీఉడకనివీ పదార్థాలు, ఒకదాని వెంట ఒకటి, సర్వరు ఆదరాబాదరగా తెచ్చి పడవేస్తుంటే, గతిలేక గుక్క తిరగకుండా గుటుక్కుమని మింగవలసిందే కద. అబ్బ, ఎంత ఉపద్రవం, ఎంత చెడ్డ అలవాటు!

మహా చెడ్డ అలవాట్లలో మరొకటి — కాలనియమం లేకుండా తింటూ ఉండడం, మామూలు భోజనానికీ, భోజనానికి మధ్యన, అప్పుడూ ఇప్పుడూ అనకుండా ఏదో ఒకటి దట్టిస్తూ ఉండడం. జీర్ణకోశంలో ఇది వరకే ఒక భోజన పదార్థం ఉండగా, మధ్యని మళ్లీ దట్టిస్తే, రెండోది కూడా జీర్ణమయ్యేదాకా పూర్తి పదార్థం జీర్ణకోశంలోనే ఉంటుందని శాస్త్రజ్ఞులు కనుగొన్నారు. అందుచేతనే జీర్ణకోశం ఖాళీ అవడానికి ఆలస్యం కావడం భోజనానంతరం కలిగే దురవస్థలకు కారణం.

తిండి విషయంలో అర్థం చేసుకోలేని లోపం ఇంకొకటి ఉన్నది: అదే ఆహారాలను ఎంచుకోవడంలో నాగరికపు నాజూకు. చాలామంది తినే ఈ పదార్థాలు పుష్టి విహీనమైనవి, ఆహారపు విలువ ఏ మాత్రమూ లేనివిన్నీ. ఏం తిన్నా పొట్ట నిండుతుంది, ఒంటికి కేలరీల నిస్తుంది. కానైతే అందులో విటమిన్లు, ఖనిజాలు మొదలైన అతి ముఖ్య పదార్థాలు లోపించి ఉంటాయి.
శరీర పుష్టికి వలసిన పదార్థాలేవో వాటినే ఎంచుకుని వాడటం మంచి అలవాటు. మనం ఎంచుకునే పదార్థాలు ఎలా ఉండాలంటే — శక్తి నివ్వడానికి తగినన్ని పిండి పదార్థాలు, రోజువారీ అరుగుదల పొందే శరీర భాగాలను పూరించడానికి సరిపడే ప్రొటీన్లు, తరిగిపోయిన కేలరీలను పూర్తి చేయగలంత మాత్రం కొవ్వు — వీటిని సేకరించుకోవాలి.

ఇక — బిళ్లల రూపంలో మనం లోనికి పంపిస్తున్న ఖరీదయిన విటమిన్లు.

''ఆహారపు పద్ధతుల'' లో ఈ విషయం కూడా చర్చించాలి. వీటిలో చాలా రకాలు కృత్రిమపు తయారీలు. ఇవి శరీరంలో సహజసిద్ధమైన విటమిన్లవలె వినియోగ పడతాయా అనేది కచ్చితంగా తెలియదు కనుక, విటమిన్లను ఈ గుళికల రూపంలో కాకుండా స్వభావ సిద్ధమైన ఆహారంలోనే సమకూర్చుకోవడం ఎంతో మేలు కదా!

మరొక చెడ్డ అలవాటు — మసాలా ద్రవ్యాలు, మద్యం, టీ, కాఫీల వాడకం. ఇవి అన్నవాహికలో ఉండే సున్నితమైన పొరలను ఉద్రేకపరుస్తాయి. ఎక్కువ మధుర పదార్థాలు వాడితే కూడా అవి ఆమత్యక్కు (మ్యూకస్ పొరల) ను ఉద్వేగపరుస్తాయి. భోజనం కాగానే చాలామంది చేసే పొగాకు వాడకం హానికరమైనది. ఎందుకంటే పొగాకుకి సున్నితమైన రక్త నాళాలను కుంచించే గుణముంది. ధూమపానం వల్ల రక్తనాళాలు ముడుచుకుపోయి, తద్వారా జీర్ణప్రక్రియకు ఆటంకం కలుగుతుంది.

ఆహార వినియోగం జరిగేది, కంటికి అగపడనంత సూక్ష్మంగా ఉండే ఈ రక్తనాళాలలోనే.

మందుల అలవాటు

ప్రతి రోజూ భేదికి వేసుకోవడం చాలామందికి అలవాటు. భేదిమందు ఏ రకమైనాసరే — నిరపాయకరమైన మూలికలతో తయారైనదని చెప్పినాసరే — అందులో పేగును లోపలా బయటా కూడా రేపే గుణమున్నది. రోజురోజూ ఈ పని చేస్తూ, ఎంతోమంది దీనివల్ల అతిసున్నితమయిన పేగులో పారకు చెప్పలేని హాని కలుగజేసుకుంటున్నారు.

సిజార్లలో అమ్మే చురుకు పుట్టించే మందులు, టానిక్కులు చాల వరకు 10 నుండి 20 శాతం ఆల్కహాల్ మిశ్రమమైనవే. చాలా మందులలో చరుకు పుట్టించేది ఇదే, చాలామంది తరుచు ఇలాంటివి ఎక్కువ మోతాదులో వాడరు. అయినా, వాడిన కొద్దిమందీ ఈ విధంగా మద్యాన్ని రోజూ శరీరంలోకి ఎక్కిస్తున్నారన్నమాట.

శమనకరమైన నిద్రపుచ్చే మందులు హానికరం. వీటిని డాక్టర్ సలహా లేకుండానే వాడుతూ ఉంటారు. కొన్ని సమయాలలో ఇవి అగత్యమై ఉన్నమాట నిజమే. కాని వారాల తరబడీ నెలల తరబడీ అదే పనిగా వేసుకోవడం చెడుఅలవాటు. జీవిత విధానం, వృత్తి, వాతావరణం — వీటిని తగు విధంగా మార్పు చేసుకోవడం, విశ్రాంతిని అలవరుచుకోవడం — వీటికి బదులుగా హానికరమైన శమనౌషధాలను అదే పనిగా వాడుతూ ఉంటారు.

చెడ్డ అలవాట్లు అలవర్చుకోవడం ఎంత తేలికో, మంచి అలవాట్లనూ అంత సుకరంగా అలవర్చుకో గలిగినప్పుడు — చెడ్డవాటిని విసర్జించి, మంచి అలవాట్లనే నేర్చుకోవడం మేలు కదా. దీని ఫలితంగా చీకూ చింతా తగ్గి, సుఖప్రదమైన నిండు జీవితం సమకూరుతుంది.

అధ్యాయము 11

కెఫీన్ పానీయాలు

మానవుడు శరీర తత్వాన్ని తన ఇష్టదేవతలైన అనేక విషపదార్థాలతో హింసిస్తున్నాడు అటువంటి వాటిలో బహుళ వ్యాప్తిలో ఉంటున్నది కెఫీన్ అనేది. అది ప్రసాదించే కృత్రిమ ఉత్తేజం కోసమని వివిధ పానీయాల రూపంలో ప్రపంచ మంతటా ఇది వాడకమవుతోంది. ప్రపంచం మొత్తం మీద జనప్రియమైన పానీయంగా కాఫీ ప్రథమ స్థానాన్ని అలంకరిస్తున్నది. ఇంతకూ ఈ కెఫీన్ అనేది ఏమిటి? అది ఎక్కడ నుంచి వస్తున్నది? ఏ యే పానీయాలలో ఉంటున్నది? ఒక కప్పు పానీయంలో అది ఎంత ఉంటున్నది? శరీర ధాతువులపైన దాని ప్రభావ మేమిటి? ఖండఖండాంతరాలలో విస్తరించి ఉన్న వివిధ కుటుంబాలకు చెందిన మొక్కలలో ఈ కెఫీన్ దొరుకుతుంది. ఈ విషయంలోనే కెఫీన్‌కూ తదితర వృక్ష సంబంధమైన మందు దినుసులకూ వ్యత్యాసముంది—అవన్నీ ఏక వృక్ష జనితమైనవి. కెఫీన్‌ను ఇచ్చే మొక్కలు ఎక్కడెక్కడ కనబడినా, ఆ ప్రాంతపు ప్రజలు వాటిని ఉత్తేజగుణం కోసమని వాడుక చేస్తూ ఉన్నారు.

కెఫీన్ మూలాల స్థానాల్లో కొన్ని ఇవి: కాఫీ, టీ, కోలా, చాకొలెట్. మామూలుగా మనం టేబిల్ స్పూన్ కాఫీపొడితో తయారు చేసే ఒక కప్పు కాఫీలో 1 లేదా 1½ నుండి 3 గ్రెయిన్ల వరకు కెఫీన్ ఉంటుంది.

టీలో కాఫీలో కంటె రెండింతలు కెఫీన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాని, సాధారణంగా ఒక కప్పు తయారీకి కాఫీ కంటె టీ తక్కువ పడుతుంది. కాబట్టి, ఒక కప్పు టీలో కూడా ఒక కప్పు కాఫీలో ఉండేటంతగానో, లేదా కొంచెం తక్కువగానో కెఫీన్ ఉంటుందన్నమాట.

నాడీమండలానికి కెఫీన్ ఒక ముఖ్యమైన ఉత్తేజకమని చాలా మంది అభిప్రాయం. ఈ మందువల్ల నిజమైన ఉత్తేజం కలుగుతుందనేది ఎవరూ కాదన లేరు. ఉన్నత నాడీ కేంద్రాలపైన ఈ కెఫీన్ కనబరిచే ఉత్తేజం — రాత్రిపూట కాఫీ, టీ పుచ్చుకునే వారిలో ప్రత్యక్షంగా మనకు కనిపిస్తుంది — నిద్ర పట్టకుండా విశ్రాంతి లేకుండా చెయ్యడం, దాని ప్రభావం వల్ల ఆలోచనా ప్రవాహం అధిగ మిస్తుంది. శ్వాస వేగం హెచ్చుతుంది; బద్ధకం, అలసట తగ్గిపోతాయి. అయితే, మునుపటి కంటె ఇప్పుడు ఆలోచనలకు పరస్పర సంబంధం లేనంత వడి ఏర్పడు తుంది, ఏకాగ్రత ఉండదు, దృష్టి చెదురుతుంది, సమర్థత కొరవడుతుంది, చివరకు గందరగోళంగా తయారవుతుంది.

రంగుల ఎంపిక చేసే పరీక్షలలోను, గురి చూసే టార్గెట్ సాధనలోనూ కాఫీ త్రాగేవారి అంచనా కచ్చితంగా ఉండదు.

అలసటను పోగొట్టడానికి విశ్రాంతి అవసరమై ఉండగా, దానికి బదులు ఈ ఉత్తేజకాలను విస్తారంగా ఉపయోగించే అలవాటు శరీరంలో సంక్షిప్తమై ఉన్న నిధి నిక్షేపాలను కొల్లగొట్టేదిగా ఉంటున్నది ఇలాంటి అలవాటు కలకాలం కొనసాగా లంటే, అందుకు తగిన పరిహారం చెల్లించుకొనక తప్పదు—శరీరం తరుచు దివాలా స్థితికి దిగిపోవడమే ఆ పరిహారం. ఉత్తేజం కలిగించి మనల్ని పైకి ఎత్తి పట్టుకునే ఈ పదార్థం శరీరాన్ని పాడుచేసి, కిందికి వదిలెయ్యడమే కాదు, తరుచు మనల్ని పడగొడుతుంది.

చాలామంది విషయంలో, ఉదయం లేస్తూనే కాఫీ త్రాగకపోతే భరించలేని తలనొప్పి వచ్చేస్తుంది. ఇలా తలనొప్పి రావడానికి ముఖ్య కారణం కెఫీన్ అంటే ఆశ్చర్యం లేదు మనం ప్రత్యక్షంగా చూసేది ఏమిటంటే — అలవాటుగా ఏర్పడే మందులను నిత్య వాడుక చేస్తూ ఉండటంవల్ల ధాతు కణాలు ఆ మందు యొక్క నిత్య సాహచర్యానికి అలవాటు పడిపోతాయి. అలవాటు నిలిపివెయ్యడమే జరిగితే, అందువల్ల అనుకోని బాధ లెన్నో పుట్టుకొస్తాయి. ఇచ్చేమందు చటుక్కున నిలుపు చేస్తే వచ్చే లక్షణాలు ఇవి కెఫీన్ అనేది సరిగ్గా ఇలాటి అవస్థను తెచ్చిపెట్టే మందే. సాధారణంగా, అలవాటయిన తరువాత దీన్ని నిలుపు చేస్తే, ఇది పుట్టించే దుర్లక్షణం — తలనొప్పి.

కాఫీ — తలనొప్పి

కెఫీన్ మానితే వచ్చే తలనొప్పి లక్షణాన్ని యునైటెడ్ స్టేట్స్ చికాగోకు చెందిన డాక్టర్ డ్రిన్బక్, ప్లీఫర్ ప్రముఖులు శ్రద్ధగా పరిశీలించారు. వారి పరిశోధనలో — మామూలు స్థితిలో ఉండే వారికి ఒక వారం రోజులపాటు మోతాదు క్రమంగా ఎక్కిస్తూ కెఫీన్ ఇచ్చారు. తరువాత, వారికి తెలియకుండా కెఫీన్ ఆపు చేసి, అలాటి గొట్టాలలోనే దానికి ప్రత్యామ్నాయంగా ఉత్తేజక గుణంలేని పదార్థం వేసి ఇచ్చారు. ఈ విధంగా వరసన పరీక్ష చేసిన ముప్పయి ఎనిమిది కేసులలో, కెఫీన్ మానివేసిననాడే ముప్పయియిద్దరికి (అంటే ఎనభైనాలుగు శాతం) నిశ్చయంగా తలనొప్పి వచ్చింది. ఇరవైఒక్క మందికి తలనొప్పి ఇంతకుముందెన్నడూ ఎరగనంతటి తీవ్రంగా వచ్చింది. ఈ లక్షణం అగపడిన వారిలో — ఆరులో ఐదుమందికి తలనొప్పి ఇహ మధ్యాహ్నం కాబోతుందనగా కనిపించింది. మూడు మొదలు ఆరు గంటలలోగా వారి తలనొప్పి బాధ అతితీవ్రమై తల పగలగొట్టేటంత పని జరిగింది. ఈ స్థితిలో మనస్సు కుంగిపోయి, వారికి పని అంటే అయిష్టత అనిపించింది.

మరి — కెఫీన్‌ను తీసివేసిన కాఫీ సంగతి ఏమిటి? కెఫీన్ రహితమైన కాఫీ సేవించడం వల్ల మామూలు కెఫీన్ లక్షణాలు—అనగా నిద్రపట్టకపోవడం, తలనొప్పి, ఇవి కనబడటం లేదు. అయితే, అనుకోని చెడు లక్షణాలు మరి కొన్ని కనిపించాయి. కాఫీగింజలు వేయించినప్పుడు 'కెఫియాల్' అనే ఒక విధమైన ఇరిగిపోయే చమురు పైకి చిమ్ముతుంది. దీనివల్లనే కాఫీకి స్వభావసిద్ధమైన పరిమళం వస్తుంది. ఈ కెఫియాల్ చమురు అన్నకోశం లోపల, పేగుల లోపల ఉండే పొరలకు చెరుపు చేస్తుంది.

ఉత్తేజక ద్రవ్యంగా కాఫీ

యునైటెడ్ స్టేట్స్ పశ్చిమోత్తర విశ్వవిద్యాలయానికి చెందిన డాక్టర్ రాత్, ఇవీ, అట్కిన్సన్ ప్రముఖులు ఎక్కువ మోతాదు కెఫీన్ ప్రవేశపెట్టినప్పుడు పిల్లుల అన్నకోశంలో పుండు పడింది. కెఫీన్ పానీయాల వాడకం వల్ల చాలా మందిలో జఠర రస ప్రసారం ఉద్రిక్తమయినట్టు కూడా వారు ప్రత్యక్షంగా చూపించారు. అన్నకోశంలో పుండుగల రోగులకు ఇలాటి ఉద్రిక్తత ఎంతమాత్రం వాంఛనీయంకాదు.

ఇలా పుండుతో బాధపడే ముప్పయి ఆరుగురు రోగులలో డెబ్బయి శాతం కాఫీ సేవన వల్ల వారి బాధ ఉధృతమయిందని చెప్పకున్నాను.

వైద్య వృత్తిలో ఉత్తేజక పదార్థాలను ఉపయోగించవలసిన ప్రత్యేక సందర్భా లున్నాయి. మత్తు విష పదార్థాల వల్ల కలిగే నరాల బలహీనతకు అవసర చికిత్సలో వీటిని వాడకం చేస్తారు.

యేల్ విశ్వవిద్యాలయంలో ప్రొఫెసర్ ఆఫ్ థెరాప్యుటిక్స్ పదవిలో ఉండిన డాక్టర్ ఒ. టి. ఆస్బార్న్ ఇలా చెబుతున్నారు: "మస్తిష్కానికి, మేధకు ఉత్తేజం కలిగించే పదార్థాలలో మనకున్న వాటిలో కెఫీన్ అత్యుత్తమమైంది. మానసికమైన అలసటను తగ్గించి ఎక్కువ సేపు ఎడతెగక పని చేయడానికి తోడ్పడుతుంది. అయినప్పటికీ, మస్తిష్కానికి నిద్ర వల్ల కలిగే నిండు విశ్రాంతితో దీన్ని సరిపోల్చ టానికి ఎంతమాత్రం వీల్లేదు. కాబట్టి, అది ఉత్తేజం కలిగించినప్పటికీ, దాని పట్టు నడలిపోగానే అది మెదడును మరింత నీరస స్థితిలో విడిచిపెడుతుంది. మెదడును ఉత్తేజపరచడానికీ, నిద్ర రాకుండా ఉండడానికీ దీన్ని అదే పనిగా వాడకం చేస్తూ వస్తే — వ్యక్తి మెలకువగానే ఉండవలసిన సందర్భంలో ఇది ఏ పనీ చేయ లేదు సరికదా — తగినంత నిద్ర లేకపోతే, నాడీ — మేధో సంబంధమైన అలసటను కూడా తెచ్చిపెడుతుంది

"కోలా డ్రింక్ రూపంగానో, కాఫీ, టీ పానీయాల వల్లనో కెఫీన్ వాడుకకు అలవాటు పడుతున్నామనటానికి ఎలాంటి సందేహమూ లేదు.. కోలా, టీ, కాఫీ పానీయాలు సర్వసామాన్యంగా సర్వత్రా దొరుకుతున్నాయి. ఈ పానీయాలు నరాలను ఉత్తేజపరిచేవి అనే ఒక్క కారణమే చాలు — వీటిని చిన్నపిల్లల దరికి చేరనివ్వకూడ దనటానికి ఈ నిర్ణయం వల్లనే (కోలాడ్రింకు) ... బిడ్డలకు ఇవ్వతగిన పానీయం కాదు".

కోలా మృదుపానీయాలను రసాయనిక పరీక్ష చేయగా, మిక్కిలి జనప్రియ మైన రకాలలో ఒక గ్లాసు లేదా ఒక సీసా పానీయంలో అరగ్రెయిన్ మొదలు ఒక గ్రెయిన్‌కు కొంచెం ఎక్కువగా కెఫీన్ ఉన్నట్టు తేలింది

లేలెండు స్టాన్‌ఫర్డ్ యూనివర్సిటీకి పెక్కు వత్సరాలు అధ్యక్షుడుగా ఉండిన డాక్టర్ డేవిడ్ స్టార్ జోర్డన్ మహాశయుడు ఇలా చెబుతున్నాడు: "సుఖ మనేది

లేనప్పుడు డ్రగ్స్ (మందుల) ద్వారా సుఖానుభూతిని పొందడానికి చేసే ప్రయత్నమే నిగ్రహం లేకపోవడానికీ, త్రాగుబోతుతనానికీ ప్రాతిపదిక .''

ఒక్క నీటిబిందువే అయినా సముద్ర స్వభావాన్ని అనుసరించి వుంటుంది. అలానే — ఫలితంలో కొద్ది తేడాయే అయినప్పటికీ మద్యం, అభిని (నల్లమందు), పొగాకు, కొకెయిన్, కోలా, టీ, కాఫీ — ఇవన్నీ ఒక విధంగా వెర్రెత్తించేవే అని చెప్పాలి. విశ్రామం, ఆనందం లేని సమయంలో అవి విశ్రాంతి, ఆనందం ఉన్నట్లుగా కపట అనుభూతిని కల్గిస్తాయి. ఈ అనుభూతి నరాలకు తగిలిన దెబ్బ వలన కలుగుతోంది. అయితే, మేధస్సు ఈ సత్యాన్ని సరిగా వెల్లడించదు. ఉత్తేజకములూ మత్తుమందులూ అని చెప్పబడే డ్రగ్స్ యొక్క సహజ ప్రభావం వల్లనే ఒక విధమైన మానసిక దౌర్బల్యం ఏర్పడుతున్నది. నిజంగా వెచ్చదనం గాని శక్తి గాని లేని సమయాన వెచ్చగా సత్తువతో ఉత్సాహంగా ఉంటున్నట్టు ఆనందదాయకమైన అనుభూతి మద్యం వల్ల కలుగుతుంది. పొగాకు వాడుక ఒక విధమైన విశ్రామ అనుభూతి నిస్తుంది కాని, అది నిజమైన విశ్రాంతి కానేకాదు.

''వ్యక్తి భవిష్యత్తు కోసం దాచిపెట్టుకున్న శక్తిని బదులుతెచ్చుకుని, ప్రస్తుతానికి వినియోగించేట్టు చేస్తున్నాయి టీ, కాఫీలు. అయితే, ఈ బదులు తీర్చి మళ్లా శక్తిని చేర్చి పెట్టడానికి ఏ విధంగానూ ప్రయత్నించవు. అదేమిటి, ఇదేమిటి — ఈ డ్రగ్స్ అన్నీ కూడా మనలో లేనటువంటి ఒక కొత్త శక్తినీ, ఆనందాన్ని, చుర కుదనాన్ని ఉన్నట్టు తోపిస్తాయి. డ్రగ్స్ పేరు చెప్పే సమస్తమందులూ— నాడీ మండలం చేత అబద్ధం ఆడించడమే వాటి పని. సకల విధములైన డ్రగ్గులూ, వాటిని అదే పనిగా అలవాటు చేసుకు వాడితే, నాడీ మండలం ఎన్నటికీ యదార్థం చెప్పలేని పరిస్థితిని తెచ్చిపెడతాయి''.

మీ ఆరోగ్యాన్ని ఎందుకిలా నాశనం చేసుకుంటారు? కెఫీన్‌కు మోస్తరుగా ఒంటికి చెరుపు చేసే ఏ వస్తువునైనా సరే వర్జించండి.

అధ్యాయము 12

మద్యము (ఆల్కహాల్) ను గురించిన భోగట్టాలు

మద్యపానీయాల మంచితనాన్ని సమర్థించి చెప్పే నమ్మకలు, ప్రత్యక్ష సిద్ధాంతాలు, వివరణలు — వీటన్నిటినీ సంపుటీకరించడానికి యత్నించడం అవివేకమనిపించుకుంటుంది అది చాలా పెద్ద జాబితా మద్యపాన సేవనవల్ల కలిగే సదుపాయాలను ఇలా చెప్పుకుంటున్నారు: వెచ్చదనాన్ని ఇస్తుంది — చలవ చేస్తుంది; మెలకువగా ఉంచుతుంది — నిద్రబుచ్చుతుంది; ఇంద్రియాలను మొద్దుబారజేస్తుంది — అతి మెలకువగానూ తెలివిగానూ ఉంచుతుంది; ధైర్యాన్నిస్తుంది — జారిపోయిన యౌవనాన్ని తిరిగి ప్రసాదిస్తుంది; సాహసాన్ని తెచ్చిపెడుతుంది — ఓటమిని అభావంగా చూపిస్తుంది; ఇలా ఎన్నో, మరెన్నో! తాగేవాడిని ఎన్నడూ నమ్మకూడదంటారు, అయితే కాస్త 'బిగి' లో ఉన్నప్పుడే యధార్థాన్ని పలుకుతాడని కూడా చెబుతారు.

ఆల్కహాల్ మనిషికి వెట్ట పుట్టిస్తుంది. నిజమేనా?

ఆల్కహాల్ రక్తనాళాలలోకి ప్రవేశించగానే అవి విప్పారి ఉబుకుతాయి. దీని ఫలితంగా — మామూలుగా కేశనాళికల (కేపిల్లరీస్) కు అందేకంటె ఎక్కువగా నెత్తురు అందుతుంది. ఈ కారణంగా ముఖం జేవురించి, వెచ్చదనం కలిగినట్టు 'అనిపిస్తుంది.' ఆ వెంటనే అతిగా చెమట కూడా పట్టవచ్చు. ఏమైనప్పటికీ, ఆ వెచ్చదనం ఏదో కలిగినట్టు మనకు అనిపించడం మట్టుకే.

శరీరంలో ఉష్ణం ఉత్పత్తి అయ్యే వేగం హెచ్చులేదు, కాని రక్తం అధికంగా చర్మానికి ప్రసారం కావడం వల్ల ఉష్ణ నష్టాన్ని ఎక్కువ చేస్తుంది. కాబట్టి శరీర శాస్త్ర రీత్యా, వెచ్చదనం కలగలేదు సరికదా, అందుకు సరిగ్గా విరుద్ధమైన ఫలితం కలిగించడం మాత్రం నిజం. ఆల్కహాల్ సేవించినతడు వెచ్చదనం కలిగిన అనుభూతిని పొందవచ్చునేమో గాని, శరీర ఉష్ణాన్ని క్రమపరిచే సహజసిద్ధమయిన తాపక్రమ నిర్ధారకాన్ని (Thermostat) చెడగొడుతున్నాడు. ఆ వ్యక్తికి వెచ్చదనం కలగడానికి బదులు, శరీరంలో సహజంగా ఉండే ఉష్ణాన్ని కోల్పోతున్నాడు. ఈ కారణంవల్లనే గడ్డ కట్టించేటంతటి శీతలంలో ఉండేవారు ఈ మద్యపానీయాలు సేవిస్తే, వారు చలికి లొంగిపోయే ప్రమాదాన్ని మరింత ఎక్కువ చేసుకుంటున్నారు.

వ్యక్తి ధైర్యాన్ని ఆల్కహాల్ అధికం చేస్తుందా?

ఆల్కహాల్ పానీయం సేవించిన వ్యక్తికి 'తను చెయ్యలేని పని ఏముంది' అనిపిస్తుంది. కొంతమంది మహా చురుకుగా ఆవేశంతో ఉంటారు. సాధారణంగా ఏది చెయ్యవచ్చును, ఏది కూడదు, ఎలాటి సాహసం చేయవచ్చును—అనే విషయా లను గురించి యుక్తాయుక్తాలను తెలిపి, నడవడికను అదుపులో పెట్టే వివేకం విచక్షణ జ్ఞానం — ఈ క్షణంలో నమ్మకగా పని చెయ్యవు. అవి చెప్పినా, ఒక్కొక్క ప్పుడు వినని పరిస్థితిలో ఉంటుంది. అటువంటప్పుడు అతడు మూరఖ సాహసానికి కూడా దిగుతాడు. వివేచన చెడకముందు ఎంతమాత్రం ఒప్పుకోని అదే పరిస్థితు లలో ఇప్పుడు ప్రాణాలకయినా తెగిస్తాడు.

నౌకా యుద్ధాలు జరిగిన ప్రారంభదశలో సంగతి: డెక్ ఖాళీ చేసి యుద్ధానికి అయత్తం చేసేటప్పుడు ఓడ మీద ఉన్న అందరికీ "గ్రాగ్" (grog) — అనగా రమ్, నీరు కలిసినది ఇచ్చేవారు. ఒక్కొక్కప్పుడు ఈ "గ్రాగ్" సైనికులకు "డచ్" ధైర్యం ఇస్తుందని అనేవారు. ఇది వారిని ఎక్కువ ధైర్యవంతులుగా ఏమీ చెయ్యదు కాని, ఎటువంటి దుస్సాహసం చెయ్యవచ్చు అనే విషయంలో వారిచేత తప్పు తీర్మానాలు చేయిస్తుంది పైగా చిన్నచిన్న గాయాలు తగిలితే, నొప్పి తెలియ కుండా తిమ్మిరిమందులా పని చేస్తుంది. నిజానికి సైనికులు సరిగా పోరాడకపోయి నప్పటికీ, వారెంతో ఘనంగా పోరాడుతున్నామని వారు అనుకునేట్టు చేస్తుంది

పాము కాటుకి ఆల్కహాల్ మందా?

ఉత్తేజక పదార్థమనే ఉద్దేశంతో ఆల్కహాల్‌ను లోపలికి మందుగా పుచ్చుకోవడం ఆరంభమయింది. పాముకాటుకే కాదు, ఏ ఆకస్మిక ప్రమాదంలోనయినా సరే, విషం యొక్క ఫలితాలను తోసిపారెయ్యడానికి తగినట్లు శక్తిని పెంపుచేసే ఉద్దేశముతో రోగికి ఆల్కహాల్‌ను లోపలికి ఇచ్చేవారు, ఇది సరికాదని ఇప్పుడు తెలిసిపోయింది. ఆల్కహాల్ నొప్పిని తగ్గించి శమనకారిగా పని చేస్తుంది. తగిన మోతాదులో ఆల్కహాల్ పుచ్చుకుంటే నొప్పి, అదురు, ఆవేదన మొదలైన బాధలు చక్కబడి, రోగి నిద్రపోతాడు.

విషం గల పాములు కొద్ది రకాలే ఉన్నాయి. అందుచేత పాముకాటు కేసుల్లో ఎక్కువ శాతం నయం కావటంతో పాముకాటుకి మందు అనే ఒక ఘనతను ఆల్కహాల్‌కి ఆపాదించారు. ఈ వాడుక ప్రబల వ్యాప్తి పొంది, జానపద గాథగా రూపొంది, చివరికి నవ్వుతాలుగా పరిణమించింది.

ఆల్కహాల్ జలుబును నిరోధించ/నివారించ గలదా?

ఈ నమ్మకకు సామాన్య కారణాలలో మొదటిది: చాలామంది ఆల్కహాల్ పానీయాల రుచి మరగడం. రెండవది: దానివల్ల ఒంటికి వెచ్చదనం కలుగుతుందనే భ్రమ. దానికి శమనం కలుగజేసే గుణం ఉన్నమాట నిజమే. కాని, వెచ్చటి ఫలరసంతో అస్పిరిన్ తీసుకోవడం, డాక్టర్‌ను సలహా చెయ్యడం, దానికంటె ఎంతో మంచిది. ఆల్కహాల్ చర్మం యొక్క టెంపరేచర్‌ను ఎక్కువ చేయగా, అదే సమయంలో, చర్మ రంధ్రాలు తెరుచుకుని ఉన్నందున జలుబును నిరోధించడానికి, నయం చెయ్యడానికీ బదులు పడిశెం పట్టడానికి ఎంతో అవకాశముంది. అది వెచ్చరికి భావాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఒంటిమీద స్పర్శ ఉండదు. రక్షణ లేని ఈ స్థితిలో జలుబు మరింత ముమ్మరమై పోతుంది. ఇందువల్లనే తాగుడు వాళ్లలో న్యుమోనియా మరణపు కేసులు హెచ్చుగా ఉంటున్నాయి

కంటి చూపును ఆల్కహాల్ బాగుచేస్తుందా?

దృష్టి మామూలుగా ఉన్నప్పుడు రెండు కళ్లలోను రెటినాల (కనుగుడ్డు లోపలిపొర) పైన కనబడే ఆకృతులు రెండూ కలిసి మెదడులోని దృష్టి కేంద్రంలో ఏక చిత్రంగా ఏర్పడతాయి. ఒక్కొక్క కంటినీ క్రమపరిచే కొన్ని కండరాల గుంపుల అమరికల వల్ల ఈ పని జరుగుతుంది. ఆల్కహాల్ సేవన ఈ కండరాల అమరికను చెదరగొట్టడమే కాకుండా, మస్తిష్క కేంద్రానికి పోయి చేరే చిత్రాన్ని కూడా మార్చి చూపుతుంది. ఇందులో ఏపాటి తేడా వచ్చినా, ఆకారం చెదిరిపోయి అల్లుకుపోయి నట్టు కనిపిస్తుంది, అది మరీ ఎక్కువయితే రెండు ఆకారాలుగా కనిపిస్తుంది ఆల్కహాల్ సేవనవల్ల ప్రత్యక్షంగా కనబడే మొట్టమొదటి ఫలితం మెదడు మీద, అంటే కండరాల మీద, నరాల మీద కూడాను ఇది కంటి దృష్టిని చెడగొడు తుంది కాని బాగుచెయ్యదు.

ఆల్కహాల్ సేవన ఆకలి పుట్టించి, జీర్ణశక్తిని వృద్ధి చేస్తుందా?

మెండుగా మసాల దట్టించిన ఆహారం తీసుకునేవారు అది మోతాదుగా ఉన్నప్పుడు 'అబ్బే, చప్పగా ఉన్నది భోజనం' అని పెదవి విరిచినట్లుగా, భోజనంతో పాటు ఆల్కహాల్ పానీయానికి అలవాటుపడ్డ వ్యక్తికి అది ఉంటేనే ఆహారం మంచి రుచికరంగా ఉన్నట్టు అనిపిస్తుంది.

జఠర (జీర్ణ) రసాల ప్రసారాన్ని ఎక్కువ చేస్తుంది. కనుక, జీర్ణప్రక్రియకు ఆల్కహాల్ సాయం చేస్తున్నట్టు కనిపిస్తుంది. కాని, ఈ రస ఉద్రేకం వల్ల అన్నానికీ, జీర్ణకారి పెప్సిన్‌కూ మధ్య నుండే తూకాన్ని తారుమారు చేస్తుంది ఆమ్లం బలం ఎక్కువ కావడం చేత అది అన్నకోశపు లోపొరను రేపుతుంది. పైగ జఠర రస ప్రసారాన్ని అతిగా అధికపరుస్తుంది ఈ కారణాల వల్ల ఇటువంటి పానీయాలను సేవించడానికి ఇది ఎంత మాత్రం ఉచిత సమయం కాదని రూఢి అవుతున్నది.

మనిషికి ఆల్కహాల్ అధిక త్రాణను ఇస్తుందా?

కఠిన దేహ పరిశ్రమ చేయవలసిన వ్యక్తి అలసట రాకుండా ఒకటి రెండుసార్లు ఆల్కహాల్ పుచ్చుకొన్నప్పటికీ, ఆ తరువాత అయినా అతనికి అలసట తప్పదు. కాని,

ఆల్కహాల్ సేవన కారణంగ నరాలు సరిగా పని చేయక, హెచ్చరిక సందేశాలను అందించలేకపోతాయి. అతడు అతి వికారంగానూ అడ్డదిడ్డంగానూ తయారై, ఎన్నెన్నో పిచ్చి పనులు చేస్తూ ఉండడంతో నిజానికి అతను అతిగా అలసట చెంది ఉంటాడు.

ఆల్కహాల్ రక్త ప్రవాహంలో కలియగానే శరీరం దాన్ని భస్మీకరణం చేసి, కార్బన్ డయాక్సైడ్‌గా ప్రాణవాయువుగా మార్చివేస్తుంది. ఈ క్రియ కేలరీలుగానే ఉష్ణాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఈ ఉష్ణతాశక్తి శరీరంలో నిలువకాదు కాబట్టి, గట్టి శరీర పరిశ్రమకు ఎక్కువ సేపు తట్టుకొనేలాగ ఒంటి బలాన్ని నిలవరించ టానికి సాయపడలేదు. అదే సమయంలో అలిసిపోయిన విషయమే తెలియనంతగా మొద్దుబారజేసి సొలిపోయే ప్రమాద స్థితిని తెచ్చిపెట్టవచ్చు

ఆల్కహాల్ ఆహార పదార్థమా?

అరిగించడానికి అనువుగా ఆహారం అనేది ఘన పదార్థంగా, లేహ్యపాకంగా, లేదా ద్రవ రూపంగానో ఉండవచ్చు. శరీరంలో ఏ భాగాన్ని గాని, ఏ ప్రక్రియను గాని కలత పరచకుండా అదే శరీర పోషణకూ ఆరోగ్యాభివృద్ధికీ దోహదం చేస్తుంది; శరీరాభివృద్ధికి వివిధ రకాల ఆహార పదార్థాలు అవసరమై ఉన్నాయి వాటిలో కొన్ని ఉష్ణశక్తి నిస్తాయి; కొన్ని నిర్మాణానికి సాయపడే ప్రొటీన్లనూ ఖనిజాలను ఇస్తాయి, మరికొన్ని విటమిన్లు అనబడే క్లిష్ట నిర్మాణాత్మకమైన ఆరోగ్య రక్షకాలను సమకూరుస్తాయి. మనం తినే ఆహార పదార్థాలు చాల వరకు కొద్దిగానో గొప్పగానో ఈ ప్రధాన అంశాలన్నింటినీ శరీరానికి సరఫరా చేస్తాయి. ఒక రకం ఆహార పదార్థంలో ఇవి ఏవయినా ఎక్కువగా ఉన్నట్టయితే, అవి అవసరమైనప్పుడు ఉపయోగం కోసం ముందు కాలానికి నిలవగా పనికి వస్తాయి. అవసరం లేని వస్తువులు విసర్జింప బడతాయి.

పంచదార, సామాన్యంగా మధుర పదార్థాల్లో వాడుకునేది, ఒక ఆహారం. ఎందుకంటే—ప్లాటోప్లాసమ్‌నూ, కండరాలకు పని చేసే శక్తినీ, శరీరానికి ఉష్ణాన్నీ తయారు చేసే జీవనాధార పదార్థంగా శరీరంలో నిలవ ఉంటుంది. అయితే — ఫల జాతులు, కూరగాయలు, మాంసం, గుడ్లు, పాలు, పప్పులు, రొట్టె — వీటిలో

పోల్చి చూడవలసి వస్తే, పప్పులూ పాలూ కలియకుండా తయారీ చక్కెరతోనే తయారయిన స్వీట్లు 'సారంలేని కేలరీలు' అనవలసి వస్తుంది. అలాంటప్పుడు ఆల్కహాల్ ఇచ్చేది 'నిస్సారమైన కేలరీలు' అని మాత్రమే కాదు, ''విషమయమైన లేదా మందు పెట్టిన కేలరీలు'' అని కూడా అనాలి.

వైద్య నిఘంటువులు ఆల్కహాల్‌ను ఆహార పదార్థంగా జమకట్టలేదు. ఇందుకు గల కారణాలలో ఒకటి — రక్త స్రవంతిలో ఆల్కహాల్ చొరబడిన వెంటనే, ఆమ్లజనీకరణం అనే పద్ధతి ననుసరించి భస్మీకరణం చేసి, దానిని వదుల్చుకోవడానికే చూస్తుంది శరీరం. ఈ క్రియవలన శరీరానికి వలసిన శక్తిలో చాలా భాగం సమకూరవలసింది. అయితే — మందు పెట్టినట్టుగా, మానసిక భౌతిక ప్రక్రియల మీద ఆల్కహాల్ కలిగించే దుష్ఫలితాల ముందు, దాని వాడకం వల్ల చేకూరగల ప్రయోజనం పనికిరాకుండా పోయింది. హానికరమైన ఈ గుణాలను బట్టే శరీర శాస్త్రజ్ఞులు ఆల్కహాల్‌ను ఆహార పదార్థాల పట్టికలో చేర్చక, దూరంగా అట్టే పెట్టారు. కేలరీల విషయంలో ఆల్కహాల్‌కు కొంత విలువ ఉన్నప్పటికీ, వాటిని భవిష్యత్తులో ఉపయోగం కోసం నిలవచేయడానికి వీలుకాదు. పైగా, ఆల్కహాల్ సేవనవల్ల నరాలకు, కండరాలకు కలిగిన నష్టాలను భర్తీ చెయ్యడానికి గాను శరీరంలోని ఇతర నిధులను ఇందుకు వినియోగించవలసి వస్తున్నది.

కనుక, ఆరోగ్యవంతంగా ఉండాలంటే ఆల్కహాల్‌ను దూరంగా ఉంచండి. ఆల్కహాల్ చచ్చిన వాళ్లను నిలవచెయ్యడానికి పనికి వస్తుంది, బతికి ఉన్నవాళ్లను అది పొట్టను పెట్టుకుంటుంది.

అధ్యాయము 13

ధూమపానం గురించిన సంగతులు

భిషగ్వరులలో ఈనాడు, మానవ శరీరం పైన పొగాకు ప్రభావాన్ని గురించి చర్చించినంత తీవ్రంగా మరే విషయాన్నీ చర్చించడం లేదు. స్వాభావికంగా ధూమ పానంలో మరుగుపడిఉన్న అపాయాలను గురించిన సాక్ష్యం ఎంతో ఇటీవల బయల్ప డింది. ఈ కారణంగా సర్వత్రా యోచనాపరుల దృష్టి ఇటువైపే మళ్లింది. ఆ ప్రవాదాలను సమీక్షించడం ఈ వ్యాసం ఉద్దేశం కాదు. ధూమపానం అలవాటున్న వారు తమకు తామే సమస్యా పరిష్కారం చేసుకోవడానికి సహాయపడే కొద్ది సూక్ష్మ ప్రక్రియలను సూచించడమే.

ప్రస్తుత కాలంలో వేలాదిమంది అధికంగా పొగ తాగేవారుగా ఉన్నారంటే, ఇష్టమైన కోరిక వల్ల కాదు, దాన్నుంచి తప్పించుకునే మార్గం లేకపోవడం వల్లనే. యౌవన ప్రాదుర్భావంలో నాగరికంగా ఉంటుందనుకుని ధూమపానం ప్రారంభిస్తారు. ఇది అలవాటుగా పరిణమించి, బలీయమైన దాని పట్టునుంచి మరి తప్పించుకోలేక నిత్య విధిగా చేసుకుంటారు. అలా ప్రారంభించిన యువకులు ఇప్పుడు నడివయస్సు వారై ఉంటారు. ఈ అలవాటు తప్పించే దారి చూపిస్తే ఏమయినా ఇస్తారు. కాని ఈ విషయంలో వారు నిస్సహాయ స్థితిలోనే ఉన్నట్టు అగుపిస్తుంది.

మొదట్లో పొగ పీల్చాలనే ఉద్దేశమే వీరిలో చాలా మందికి లేదు. అందరూ ఈ పని చేస్తున్నారు కదా, మనమూ వాళ్లనే అనుసరిద్దాం అనే ఒక సంఘ మర్యాదే వాళ్లను ఇందుకు ప్రోత్సహించింది. నిజానికి పొగ తాగడం సహజంగా అలవడేది కాదు. నేర్చుకుంటే గాని రాదు.

అయితే, ధూమపానం గురించి మనకెందుకింత కలవరం? మనిషి యొక్క వ్యాధి నిరోధక శక్తిని దిగదీయడంలో దీని ప్రభావం నిశ్చితంగా ఉండడంచేత, పొగ

తాగని వారి కంటె అధిక ధూమపానం చేసేవారు ఐదు పది సంవత్సరాలు ముందుగానే మరణిస్తారు. దీనికి ముఖ్య కారణం — ఇందువల్ల గుండెలోను, రక్తనాళాల్లోనూ చెరుపు సంభవిస్తుంది గనుక రక్త ప్రసరణ మీద పొగాకు ప్రభావం అంత దుష్టమైంది.

ప్రత్యేకం సిగరెట్ల వాడకం వల్లనే శ్వాసకోశాల (లంగ్) కేన్సర్ వస్తున్నట్టు కనబడుతున్నది. ఈ నిదర్శనాల వల్ల తేలిన సంగతి ఇది: జీవితంలో ఆలస్యంగానైనా సరే, పొగ త్రాగడం మానివేసిన వ్యక్తి తన ఆయురారోగ్యాల విషయంలో నిశ్చయంగా మేలు చేసుకుంటున్నాడనే చెప్పాలి.

మీరు ఈ తరగతిలోవారు కాదేమో కాని, మోతాదుగానో భారీగానో ధూమపానం చేసే మీ మిత్రులకోసమయినా ఈ సమస్యను గురించి కొంత తెలుసుకోండి. కాల్చిన ప్రతి సిగరెట్టూ మనిషిని కాస్త నీరసపెట్టి, కొంత ప్రాణాను తగ్గిస్తుంది.

అంశ విజ్ఞానవేత్తలు లెక్కలు కట్టి ఇలా చెబుతున్నారు: 'పొగ అలవాటు లేనివారితో పోలిస్తే ధూమపానం చేసే ప్రతి సిగరెట్టూ వ్యక్తి ఆయుష్షులో కొన్ని నిమిషాలు హరించి వేస్తున్నది. అయినా కూడా ఎంతోమంది అలా ధూమపానం చేస్తూనే ఉన్నారు, ఎందుకని? దీనికి ముఖ్య కారణం—పొగాకులో ఉండే 'నికొటిన్' అనే బలవత్తరమయిన డ్రగ్‌కు దాసులై పోవడమే.

'వద్దు' అని మనస్సులో గట్టిగా తలుచుకుంటే చాలు, మరుక్షణం ఎలాటి శ్రమా లేకుండా, పొగ తాగడం మానివెయ్యగల అదృష్టవంతులు కొంతమంది ఉన్నారు, నిజమే. అయితే, మిగతా వారికి నిజంగా అది పెద్ద యుద్ధమే. సంవత్సరాల తరబడి సిగరెట్ల వాడకం వల్ల కలిగిన తాత్కాలిక ఉత్తేజం మీద ఆధారపడి ఉన్నారు వారు — అల్లంత ఎత్తుకి తీసుకుపోయిన ఆ ఉత్తేజం వెంబడే కిందికి దించివేసే గుణం కూడా ఉన్నది. దాంతో మరొక్క దమ్ము లాగవలసిన అవసరం ఉంటుంది — ఇలా ఇది ఒక విషవలయం వలె పని చేస్తుంది.

గొలుసుకట్టుగా పొగ పీల్చే చాలామంది తీవ్రమైన నాడీ వ్యాధిగ్రస్తులుగా ఉంటారు. హెరాయిన్, మరి ఇతర మత్తుమందులలాగ పొగాకులో ఉండే డ్రగ్స్ తాత్కాలికంగా నరాలను ఉత్తేజపరుస్తాయి. ఈ ఉత్తేజం పొందడం కోసమనే పొగ

పీల్చేవారు, సిగరెట్టు అయిపోతే దానితోనే మరో సిగరెట్టు ముట్టించి, అలాఅలా మరోటీ మరోటీ కాలుస్తూనే ఉంటారు. కాని అదే సమయంలో దుష్ట ధూమ పత్రం నారి ఆరోగ్యాన్ని శిథిలం చేసి ఆయుర్దాయాన్ని హరిస్తూనే ఉన్నది.

మానివేయడం వల్ల కలిగే మేళ్లు

ఒక వ్యక్తి పొగ త్రాగడం మానివేయడంతోనే అతనిలో అత్యద్భుతమైన విశేషాలు గోచరిస్తాయి. అతని జీర్ణశక్తి మెరుగవుతుంది, రక్తపుపోటు మామూలు స్థితికి వస్తుంది, రేగిపోయిన నాడీమండలం చక్కబడుతుంది, శ్వాస క్రమం ధారాళంగా కొనసాగుతుంది, దగ్గు తగ్గుతుంది, గుండె ఇంకా ఎక్కువ సమర్థవంతంగా పని చేస్తుంది. ఇదంతా ఒక ఎత్తు, వ్యక్తికి మేలు చేసే మరికొన్ని విషయాలు ఇవి — ఫలప్రదమైన నడి వయస్సులో అతనికి జీర్ణకోశంలో పుండు పడే అవకాశం తక్కువవుతుంది. పైగా — ధూమపానం వల్ల కలిగే కొన్ని అలర్జీలు అతన్ని బాధించవు. ముక్కు — గొంతు బాధలు అంతగా ఇబ్బంది పెట్టవు.

పొగ తాగేవారి దగ్గు (**Smoker's Cough**) గురించి ఎప్పుడయినా విన్నారా? వినే ఉంటారు — పొగ పీల్చే మీ మిత్రులు కొంతమంది, మాట పెగలనివ్వని తెరలు తెరలుగా వచ్చే దగ్గు — అంటే దీర్ఘకాలపు 'బ్రాంకైటిస్' వల్ల బాధ పడటం, ఒక వేళ మీరూ అలానే బాధపడుతున్నారేమో, గొంతుమంట చాలా తరుచుగా ఏర్పడే బాధ. భారీగా పొగ పీల్చేవారిలో అది మరీ ఎక్కువ. మాటాడితే వచ్చే ఆ దగ్గే మహా చెడ్డది. దానికితోడు, శ్వాసనాళాలలో వచ్చే మంట జీర్ణించిపోతే కాలక్రమాన అది లంగ్ కేన్సర్‌కు దారి తీస్తుంది. ఇది మాత్రం నిజం: పొగ తాగుడు జోలికి పోనివారికి — ముక్కు, గొంతు, హృదయం, ప్రసరణం — వీటికి సంబంధించిన చిక్కులు తక్కువ. బ్రాంకోజెనిక్ కార్సినోమా — (అంటే వైద్య నిఘంటు ప్రకారం శ్వాసకోస క్యాన్సర్‌లో ప్రథమాధ్యాయం)—వంటి భయంకర వ్యాధి వారికి రానేరాదు.

పెక్కు విష పదార్థాలు

ఒక సిగరెట్‌లో అధమ పక్షం పద్దెనిమిది రకాల విష పదార్థాలు ఉన్నాయని రసాయన శాస్త్రజ్ఞులు మనకు చెబుతున్నారు. అందులో కొన్ని—ముక్కు, గొంతు,

శ్వాసనాళం — వీటిపైప ఉండే సున్నితమైన పొరలను దెబ్బ తీస్తాయి తక్కినవి రక్త స్రవంతిలో ప్రవేశించి, శరీరంలోని ప్రచారాన్ని ఆటంకపరుస్తాయి. మనిషి పొగాకు దాసుడు కావటానికి ముఖ్య కారణం అందులో ఉండే 'నికోటిన్' అనే మహా శక్తివంతమైన ఉత్తేజక పదార్థం; పొగాకులో ఉండే 'తారు' (Tar) అనేది కొరుకు పుండు (Cancer) ను పుట్టించే పదార్థం. ఇదే శ్వాసకోస కేన్సర్‌ను కలిగించేది. కనిపెట్టారో లేదో, ఈనాడు ఒక సంగతి జరుగుతున్నది — పొగ తాగేవాని గొంతుకు లాకకుండా ఈ తారును వడకట్టి వేయడానికి తగిన 'ఫిల్టర్స్'ను సృష్టించడానికి శత విధాల తంటాలుపడుతున్నారు. ఎంత చేసినా, ఫిల్టర్ వేసినప్పటికీ కూడా, తారు పొగ తాగేవాని గొంతు పట్టుకుంటూనే ఉన్నది.

ఈ 'తారు' పదార్థాలు, పీల్చిన పొగ ద్వారా ఒకమాటు శ్వాస నాళికలకు చేరా యంటే, ఈ నాళికల లోపల ఉండే సున్నితమైన శ్లేష్మ పొరలను అంటిపెట్టుకుని అక్కడనే ఉండిపోయి మంటలను పుట్టిస్తాయి. అలాంటి ఆటంక పదార్థాన్ని బయ టికి వెడలగొట్టడం ప్రకృతి సహజం గనుక, ఫలితంగా దగ్గు బయల్దేరుతుంది. అతిగా పొగ తాగేవారికి — శ్వాస నాళికలలోని శ్లేష్మ పొరలు ఆ అలవాటు లేనివారి కంటె, నాలుగైదింతలు ఎక్కువ దళసరిగా ఉంటాయి. దళసరెక్కిన ఈ పొరలు శ్వాసనాళికల లోభాగాన్ని ఇరుకు చేసి, ఊపిరితిత్తులలోకి గాలి ప్రవేశించే దారికి అడ్డు తగుల్తాయి. ఫలితంగా, భారీగా పొగ తాగేవారికి శ్వాస క్రమం కష్టతర మవుతుంది.

మానవుడికి తెలిసిన అతి బలీయమైన విషపదార్థాలలో ఒకటి 'నికోటిన్'. శరీరాన్ని నాశనం చెయ్యడంలో 'సైనైడ్' తరవాత వచ్చేది ఈ నికొటినే. పొగాకుకి అగ్నిస్పర్శ తగిలినప్పుడు నికోటిన్ చాల వరకు ఆహుతి అయిపోతుంది. అయితే — పొగ పీల్చేవాడికి హుషారిచ్చేటందుకు తగినంత మాత్రం అది ఊపిరితిత్తులలోకి, రక్త ప్రసారంలోకి చేరనే చేరుతుంది. నికొటిన్ నాడీకుండలాన్ని రేపెట్టి, తాత్కాలిక ఉత్తేజాన్ని కలిగిస్తుంది. ఈ ఉత్తేజ పటుత్వం సడలిపోగానే మళ్లా దిగజారిపోవడం, దాంతో హుషారు కోసం మళ్లా మరో సిగరెట్టు ముట్టించడం జరిగే పని. ఈ విధంగా — నికోటిన్ ప్రేరణ వల్లనే మనిషికి ఇది తెంపులేని అలవాటుగా పరిణ మిస్తుంది. నికొటినే లేని పక్షమందు వ్యక్తి ధూమపానాన్ని కొనసాగిస్తూనే ఉండ టానికి పురికొల్పే కారణమే అందులో ఉండదు. ఇప్పుడు చెప్పిన ఇదే కారణాలవల్లనే,

నిజంగా ప్రయోజనకరమైన ఫిల్టర్స్‌తో వచ్చే సిగరెట్లను పొగ తాగేవారు ముట్టరు. 'రుచి'ని వడకట్టి తీసివెయ్యగానే వాటిలో 'ఖుషీ' ఏమీ ఉండదు

ఎలా మానడం?

నిజంగా ఒక వ్యక్తి పొగ తాగడం ఎలా మానగలుగుతాడు? సహజంగా మొట్టమొదట చెయ్యవలసిన పని మా—ని—వె—య్య—డ—మే. తొలి రోజున గంట సేపు, మరునాడు రెండేసి గంటల సేపు, మూడో రోజున మూడేసి గంటల సేపు —ఇలా మానివెయ్యడమా? అసలు ఒకేసారి సీదాగానే మానివెయ్యడమా? అనేది వ్యక్తిగత విషయం; మీకు మీరే నిశ్చయించుకోవాలి. ఏమైనా సరే, ఈ విషయంలో ఒక నిశ్చయం చేస కోవడానికీ, దాన్ని తు.చ తప్పక అమలు చేయడానికీ దృఢమయిన మనోనిబ్బరం అవసరం. మీకు ఊత నివ్వటానికిగాను ఇక్కడ కొన్ని చిట్కాలు —

1. సాధ్యమైనంత వరకు పొగ తాగేవాళ్లకి దూరంగా ఉండు: ముఖ్యంగా మొదటి మూడు నాలుగు వారాలపాటు పొగ తాగే మీ సావాసగాళ్లతో చేరడం మానివెయ్యి. నువు కనబడకపోయే సరికి వారు నిన్ను అపార్థం చేసుకునే అవకాశ ముంది. అయితే, అందులో చాలామంది నీ దృఢ నిశ్చయానికి చాటున ఎంతో మెచ్చుకుంటారు. కాని, మరికొందరు నీ శపథాన్ని భగ్నం చెయ్యటానికి ఉవ్విళ్లూ రుతూ ఉండవచ్చు. వారికి అలాటి అవకాశం ఇవ్వకుమా! నువ్వు పూనిన శపథాన్ని తిరుగులేకుండా నెగ్గించుకో!

2. పొగాకు వాడకం ఏ రూపంలోనైనా సరే, దాని పైన తీవ్రమైన దాడి చెయి. ఈ ఉద్యమం నీ మిత్రులు కొంతమందికి కొన్నాళ్ల దాకా పీడగా తోచవచ్చు. చివరికి నువ్వు వారికి కూడా ఉపకారం చేసినవాడవవుతావు.

3. పొగ తాగాలని భ్రమ కలిగినప్పుడెల్లా ఒకటి రెండు గ్లాసుల నీళ్లయినా, పళ్లరసమైనా తాగు. కొంత కాలం ఇలా రోజూ పలుమారు చెయ్యాల్సి వస్తుంది. కానైతే, నువు తాగిన నీరు పొగ పీల్చాలనే తీవ్ర వాంఛను అరికట్టడానికి సాయపడు తుంది. పైగా, నీ శరీరంలో జీర్ణించిన నికొటిన్, మరి ఇతర విష పదార్థాలను తొలగించడంలో తోడుపడుతుంది.

4. రోజూ రెండుసార్లు వేణ్ణీళ్ల స్నానం చేసి, ఆ వెంటనే చురుకు పుట్టించే లాగ చన్నీటి జల్లు స్నానం చెయ్యి. ఇది శారీరకంగా ఎంతో మెరుగు చెయ్యడమే కాదు, ప్రసరణ క్రమాన్ని చక్కబరిచి, నీ విజయ సాధనకుగాను మనో నిబ్బరాన్ని పటిష్ఠం చేస్తుంది.

5. బాగా కసరత్తు చెయ్యి - రోజూ పలాసార్లు ఊపిరి బలంగా తియ్యడం, నిర్మలమైన గాలిలో చాలా దూరం షికారు. ఇది శ్వాసకోశాలను శుభ్రపరచి, ఆరోగ్య విషయక తృప్తిని ఇనుమడింపజేస్తుంది. మళ్ళా ఒకసారి చెబుతున్నాను. పొట్ట పట్టినన్ని నీళ్లు తాగడం మట్టుకు మరువవద్దు.

6. ఆహారం సంగతి గమనించు: వీలైనంత ఎక్కువగా తాజా కూరగాయలు, ఫలజాతులు ఆరగించు. పొగాకు వల్ల చేరిన విషాలకు ఇవి చక్కని విరుగుళ్లు. నిజం చెప్పాలంటే - కొన్ని వారాలపాటు ప్రత్యేకించి ఫలజాతులూ, కూరగాయలే తీసుకొని ఉన్నావంటే, పొగ తాగాలనే కోరికే లేకుండా పోతుంది. రక్తశర్కర **(blood sugar)** నిలకడగా ఉండేటందుకు అవసరమయితే, తరచుగా కొంచెం కొంచెంగా తింటూ ఉండు. ఈ ఒత్తిడి సమయంలో నాడులను స్థిమిత పరచడానికి ఇది తోడుపడుతుంది.

7. ఎక్కువ సేపు ఆకలితో ఉండకు. నియమ ప్రకారం భోజనం చెయ్యి. ధూమపానం అలవాటు పోగొట్టుకోవడానికి ప్రయత్నించే సమయంలో బరువు తగ్గే యత్నం కూడదు. ఈ పరిస్థితిలో కొన్ని పౌన్లు బరువెక్కడం నిజమే. అయితే, పొగ తాగడం అలవాటు పరిష్కరించుకున్నాక ఈ బరువును తగ్గించుకోవచ్చు.

8. ఎక్కువగా మసాలా చేర్చిన పదార్థాలు, మద్యము విసర్జించండి. వీటి వాడుక వల్ల పొగ తాగాలని భ్రమ కలుగుతుంది. భోజనంలో మిరియం, ఆవ, ఘాటయిన సంబారాలు చేరనివ్వకండి. టీ, కాఫీలు కూడా మానెయ్యాలి, వాటిలో కెఫీన్ ఉన్నది. కెఫీన్ లేని ఇతర పానీయాలు ఏవైనా తీసుకోండి. విపరీతంగా ఉప్పు వాడకం కూడా మంచిది కాదు, జాగ్రత్త. సూక్ష్మమైన ఈ ప్రక్రియలు చేసి చూడండి. భోజనం మీకిప్పుడు ఎన్నెన్ని అద్భుతమయిన చవులు చూపుతుందో, చూస్తే మీకే ఆశ్చర్యమవుతుంది.

9. ఒక్క సిగరెట్ కూడా దగ్గర ఉంచుకోకుండా అన్నీ అవతల పారవెయ్యండి. ఏ విధమైన సిగరెట్ పరికరాలు గాని దగ్గర అందుబాటులో ఉంచుకోకూడదు. ఉంటే, వాటిని తిరిగి వాడుక చెయ్యాలనే కోరిక ఈ నాటు ద్విగుణీకృతంగా ఉంటుంది

ఈ అలవాటును జయించాలనే నిశ్చయాన్ని ఎంతమాత్రం సడలించవద్దు మీరు చేసిన యత్నమంతటికీ ఈ విజయం తగిన కానుక, తథ్యం. ఈ మార్పువల్ల మీకు ఎంత మెరుగగా ఉంటుందో తెలుసుకున్నప్పుడు మీకు విస్మయం కలుగుతుంది. హృదయం స్తిమితపడుతుంది, నాడులు ప్రశాంతత చెందుతాయి. నాడి బలపడి, ఇంకా సుస్థిరంగా ఉంటుంది. మీ శ్వాస మధురంగా పరిశుభ్రంగా ఉంటుంది. కండరాలకు విశ్రామం కలుగుతుంది. మనస్సు నిర్మలమై, పూర్తి స్వాధీనంలో ఉంటుంది. మిమ్మల్ని బానిసగా చేసుకున్న ఒక పాడు అలవాటు నుంచి తప్పించుకున్నామని తెలియడంతో నైతికంగా, మానసికంగా, జీవితంతో ఒక నూతన శక్తి తరంగం అడుగుపెట్టిన అనుభూతిని పొందుతారు.

అధ్యాయము 14

చక్కటి జీవనానికి దేహ పరిశ్రమ

శ్రమ చెయ్యడానికే సృష్టి చేయబడింది శరీరం. బలాన్ని ఇచ్చే పరిశ్రమ మీదనే ఆధారపడి వున్నది శరీరారోగ్యం. అటువంటి దేహ బలాన్ని స్త్రీ పురుషులు ఎలా కాపాడుకోగలరు? వాడుకలేక పోవడం క్షీణతకు దారి తీస్తుందనేది ప్రాణుల జీవనానికి మూలసూత్రం.

ఏదో విధంగా శరీరం చేసే పని మీదనే నిత్య జీవితం ఆధారపడి వున్నది. హంగేరియా విజ్ఞాన శాస్త్రవేత్త, నోబుల్ బహుమానగ్రహీత, డాక్టర్ ఆల్‌బ్రెక్ట్ స్జెంట్ — గ్యార్గీ ఇలా అన్నారు: ''మానవజాతి సౌఖ్యమూ, ప్రయోజకత్వమూ చాల వరకు కండరాలు సమర్థవంతంగా పని చేసే సుస్థితి మీదనే ఆధారపడి వున్నాయి. అవి సరిగా పని చేయకపోవడం వల్లనే మన అవస్థలకు అంతులేకుండా వుంది''.

''దృఢమైన ఒక కండరపు సంచి లోపల బిడాయించబడిన స్థితిలో మన జీవితం ప్రారంభమవుతున్నది. ఈ కండరం తొమ్మిది నెలలపాటు నిశ్చేష్టితంగా వుండి, తరువాత ఒక్కుమ్మడిగా బలమైన సంకోచం పొంది, మనల్ని ఈ ప్రపంచం లోకి తీసుకు వస్తున్నది. మనలో సగం మందికి పైగా జీవిత పనిసమాప్తి చెందడం— వల్లనే — అదే గుండె''. ఈ సంగతి ఆయన మన జ్ఞప్తికి తెస్తున్నారు.

దేహ పరిశ్రమను ఎంత మాత్రం ఉపేక్ష చేయ వీల్లేదని ప్రజ ఇప్పుడిప్పుడే గ్రహిస్తున్నారు. తనకుతానే ఆడే కీలుబొమ్మ తంతు (ఆటోమేషన్) తో మానవ శరీరాలు క్షీణించిపోయే అపాయం ఎప్పటి కంటే ఇప్పుడు మరింతగా వున్నది. ఓహియో స్టేట్ విశ్వవిద్యాలయాని (యు. ఎస్. ఎ.) కి చెందిన డాక్టర్ డెల్బర్ట్ ఓబర్ టాఫర్ ఇలా చెబుతున్నారు: ''పరిశ్రమ, వ్యాపారము అంతా కూడా బటన్ని

నొక్కడమే అనే పరిస్థితి వచ్చేటప్పటికి మానవుడు జీవనానికి తిరిగి శరీర పరిశ్రమ వైపు మళ్ళవలసిన గతి ఏర్పడుతుంది''.

ఎంతోమంది డాక్టర్లు దేహ పరిశ్రమ విలువను గుర్తించగలిగారు. ఈ గుణ పాఠాన్ని యువతరంవారు నేర్చుకోవడం చాలా ముఖ్యం. గుండెకూ, రక్తప్రసరణకూ సంబంధించిన జబ్బులవల్ల మరణాలసంఖ్య ఎక్కువవుతున్నదని తెలుసుకుని మెలకువతో నున్న ప్రజానీకంలో చైతన్యం కలిగింది.

శాన్‌ఫ్రాన్సిస్కో, కాలిఫోర్నియా (యు. ఎస్. ఎ.) కు చెందిన డాక్టర్ ఎమిలీ ఎఫ్. హెూలన్ ఇలా అంటున్నారు: ఉక్కిరిబిక్కిరి అయేంత వరకూ రోజూ ఏదో ఒక సాధకం చేస్తే చాలు — అది హృదయ కండరంలో వుండే రక్తనాళాలను తెరిచి వుంచడం వల్ల ప్రాణదాయకంగా వుంటుంది. లేకపోతే, ఏళ్ళు గడిచిన కొద్దీ ఈ నాళాలు సన్నగా మూసుకుపోతాయి''.

గుండె వ్యాధులలో పరిశ్రమ ప్రాధాన్యత ఎలాంటిదో తెలియజేసే విధంగా జె. ఎన్. మారిస్ డాక్టర్ లండన్ ట్రాన్స్‌పోర్టు పనివారిపైన పరిశోధన చేసారు: రోజల్లా కూర్చుని వుండే డ్రయివర్లలో కంటే, డబుల్-డెక్కర్ బస్సులలో మెట్లెక్కి చేరవలసిన కండక్టర్లలో గుండె ఆగి మరణించడం చాల తక్కువ అని ఆయన కనిపెట్టారు.

శ్వాసకోశం, హృదయం, వీటి సమర్థత ఎంతగా అధికమవుతుందో దాన్నిబట్టి శరీర శాస్త్రజ్ఞులు వ్యాయామ కార్యక్రమ ఫలితాలను నిర్ణయిస్తారు. సాధకం చెయ్యని మనిషితో పోల్చి చూస్తే సాధకం చేస్తున్న వ్యక్తి హృదయవేగం విశ్రాంతి సమయంలో తక్కువగా వుంటుంది. సాధకం అయిన వెంటనే మామూలు స్థితికి రాగలుగుతుంది.

శరీర పరిశ్రమ ధాతుపరిణామాన్ని, జీవకణాల ఉత్పత్తిని, రక్తప్రసారాన్నీ, శ్వాస కార్యాన్నీ, తదితర క్రమాలనూ పెంపు చేస్తుంది.

సాధకానికి ఒక కార్యక్రమం

ఈనాటి జీవితంలో వ్యాపకాలు దేహ పరిశ్రమకు కాస్తంత కూడా తీరిక చిక్క నివ్వడం లేదు. అయితే — తెలివిమంతులు అందులోనే కొద్దిపాటి కాలాన్ని ఆరోగ్య



సక్రమ వ్యాయామము మంచి ఆరోగ్యానికి దోహదం చేస్తుంది.

కరమైన పరిశ్రమకూ సాధకానికీ కేటాయించుకోగల్గుతారు. సాధక కార్యక్రమానికి దిగే ముందు కొన్ని హెచ్చరికలను గమనించాలి: మొట్టమొదట మీ వైద్యుణ్ణి కలిసి మీ శరీరానికి అపాయం లేని విధంగా ఏపాటి పరిశ్రమ చేయవచ్చునో కనుక్కోండి. నిదానంగా ఆరంభం చెయ్యండి అనే ఆయన సలహా ఇస్తాడు. చాలా కాలం ఆ స్థితిలో వుండి వున్నట్టయితే, లఘువుగా ఆరంభించి క్రమంగా హెచ్చుచేసుకొంటూ రావాలి. ఈ సాధకం ఆరోగ్యం మెరుగు పడడం కోసమే గాని, బలం పెంచుకోవడానికి కాదు అనే మాట గుర్తుంచుకోండి.

సొగసయిన ఆకారం కోసం మీ దృష్టి క్రీడల వైపు మళ్లినట్టయితే, ఈ పంచ సూత్రాలను పాటించవలసి వుంటుంది:

1. మీరు మించిన వ్యాపకంలో వున్నామనుకుంటే అదే పరిశ్రమ చెయ్యవలసిన సమయం.

2. మీ వృత్తికి అవసరమైన అధిక శక్తిని పూరింప చేయగల క్రీడను ఎంచుకోండి.

3. సాధక అభ్యాసం క్రమ పద్ధతిగా వుండాలి. నియమం తప్పక క్రీడలలో పాల్గొనండి.

4. మితంగా వుండండి. అతిగా అధిక శ్రమకు లోనుకావద్దు.

5. కొన్ని కండరాలకు మాత్రమే అమితశ్రమ కలుగకుండా, ఎక్కువ కండరాలకు పని కలిగే విధంగా, ఒక్కటే కాకుండా ఎక్కువ క్రీడలు ఇష్టమైనవి పెట్టుకోండి.

పెద్దవాళ్లకు చెప్పతగిన క్రీడలు: గోల్ఫ్, టెన్నిస్, బంతి విసరడం (బౌలింగ్), వాలీబాల్, ఫుట్‌బాల్, బాస్కెట్‌బాల్, గుర్రపు స్వారి, బోటు నడపడం, చేపలు పట్టుట, తోటపని, వేట, క్రొత్త చోట్లలో దూరం నడవడం **(Hiking)** గుడారం వేసి మకాములు చెయ్యడం **(Camping)** ఇలాంటి పరిశ్రమలలో విశేషం ఏమిటంటే: ఇదంతా చాలా వరకు ఆరుబయట జరిగే సాధకం కాబట్టి, మానసికంగా శారీరకంగా కూడా హితకరంగాను వుత్తేజకంగానూ వుంటుంది.

శరీర ఆరోగ్య స్థితికి ముఖ్య కీలకం బరువు. అధిక బరువును కొంత తగ్గించుకోవాలంటే అత్యుత్తమమైన పరిశ్రమ ఇదే. చేతులు రెండూ భోజనపు టేబుల్ మీద గట్టిగా ఆన్చి, గెంటివేసినట్లుగా భోజనం దగ్గర నుంచి లేచిపోవడం, అయితే అధిక బరువు వదిలించుకోవడానికి శరీర సాధకం సాయపడుతుంది. భోజనం దగ్గర సంపాదించిన 350 కేలరీలలో ఒక్క గంట సేపు గోల్ఫ్ ఆటతో 300 కేలరీలను తగ్గించుకోవచ్చు. అర్థగంట సేపు ఆటలో ఏయే క్రీడతో ఎన్నెన్ని కేలరీలను దహనం చేసెయ్యవచ్చునో ఈ దిగువ పట్టికలో చూపిస్తున్నాము:

ఈత	15 నుండి 200	బౌలింగ్	175 నుండి 225
నడక	75 నుండి 150	గోల్ఫ్	100 నుండి 150
విలువిద్య సాధక	100 నుండి 150	టెన్నిస్	150 నుండి 250
బాడ్మింటన్	200 నుండి 250	వాలీబాల్	200 నుండి 300
ఫుట్‌బాల్	200 నుండి 300	టేబిల్ టెన్నిస్	150 నుండి 200
క్రికెట్	100 నుండి 200	డార్ట్సు విసరడం	75 నుండి 125

ఒక అధికారి చిత్తుగా అలసిపోయే దశకు పోకుండా, శరీరాన్ని ఆరోగ్య స్థితిలో వుంచుకోవాలనుకుంటే ఆయనకు అర్హమైన సాధకం విలువిద్య, ఈతతో సహా, మరి ఏ ఇతర క్రీడా ఇవ్వనటువంటి సర్వగుణాత్మకమైన పరిశ్రమను కొద్ది ప్రయాసతో ఇవ్వగలిగింది బాణ విద్య, అని కొంతమంది వైద్యులు చెబుతారు. ఛాతీ, వీపు కండ రాలకు విలు సాధన బలాన్నిచ్చి, గట్టిపరుస్తుంది; పొట్టను తీసేస్తుంది; అంగ విన్యా సాన్ని అమరిస్తుంది. విసిరిన అంబులను తిరిగి తెచ్చుకోవడంలో నడకకు, ఒళ్లు వంగ డానికీ అవకాశం కల్పిస్తుంది. ఇది ఋతు భేదంతో పనిలేని కుటుంబ క్రీడ.

మీరు ఏపాటి పరిశ్రమ చెయ్యాలి? ఎంత అవశ్యమో తెలుసుకొనడానికి సరి అయిన మార్గసూచి ఏదంటే — శరీర సాధన శిక్షను ఇచ్చే గురువులు చెప్పే 'తిరిగి స్వాధీనం చేసుకోగల శక్తి పరిశ్రమలో శ్వాస కార్యమూ, హృదయ స్పందనమూ రెండూ అధిక వేగాన్ని పొందుతాయి. తిరిగి పరిశ్రమకు ముందున్న వేగానికి అవి పది నిమిషాలలో సమీపానికి వచ్చెయ్యాలి. రెండు గంటల విశ్రాంతి పొందిన తరువాత ఇంకా మీరు నీరసంగా ఉన్నారనుకుంటే, ప్రస్తుత స్థితికి అధికంగా శ్రమించారన్న మాట దీనివల్ల మీరు సాధకం పూర్తిగా మానెయ్యాలని కాదు, ఇంతకన్న కాస్త నెమ్మదయిన కార్యక్రమంతో ఆరంభించాలని మాత్రమే దీని అర్థం.

ఇంటిపట్టున దేహ సాధకం

ఆరుబయట క్రీడలలో పాల్గొనడానికి తీరిక లేనంత వ్యాపకం వుంటే, దేహ స్థితికి తగినట్టుగా ఇంటివద్దనే సాధకం చేయువచ్చు. ఇంటిపట్టున చేసే సాధకాలను మీకు మీరుగానే ఏర్పాటు చేసుకోకండి. శాస్త్రోక్తంగా ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమ మంత బాగా అనుభవ సిద్ధం కాని సాధన పద్ధతి ఎన్నడూ వుండదు.

దిగువ నిచ్చిన పరిశ్రమలు పెద్దలను వుద్దేశించి అమెరికన్ మెడికల్ అసోసి యేషన్ వారు ఏర్పాటు చేసినవి, ఇవి శాస్త్ర రీత్యా క్రమబద్ధమైనవి, ఏళ్ళ తరబడి జరిపిన పరిశోధనలకు ఫలితాలు. వీటిని రోజూ అమలు చేస్తే ఇంద్రియాల శక్తినీ, కండరాల బలాన్నీ, శరీర సామర్థ్యాన్నీ, చలన ప్రతీకారాన్నీ అధికరించడానికి సహాయ పడతాయి. వీటిని తు—చ—తప్పకుండా, బలంగా సరైన రీతిలో ఆచరించండి ఆరంభంలో ఒక్కొక్క సాధకాన్ని కనీసం చెయ్యవలసినన్నిసార్లు తిరిగి చేసి, క్రమంగా

అధికం చేసుకోవాలి. ప్రతీ రోజూ పది నిమిషాల సేపు ఇందు కోసం వినియోగిస్తే ఉత్తమ ఆరోగ్య రూపంలో గొప్ప లాభాలను పొందవచ్చు.

1. నిటారుగా నిలబడు. కుడికాలిని ప్రక్కకు జరిపి, కాళ్ళు, ఎడం చెయ్యి, చేతులు బుజాలకు చేర్చు. శ్వాసను లోపలికి పీలుస్తూ, కాలి బొటనవ్రేళ్ళ మీద పైకి లేస్తూనే, చేతులు పైకిచాచు. అదే క్రమములో వెనుకకు చేస్తూ, ఆరంభ స్థితికి రావాలి. ఇది నాలుగుసార్లతో ప్రారంభించి నెమ్మదినెమ్మదిగా మూడేసి రోజులకూ ఒకసారి అదనం చేసుకుంటూ, అధిక పక్షం పదిసార్లకు మించకుండా చేస్తూ రావాలి.

2. నిటారుగా నిలబడు. చేతులు పాదాలకు ప్రక్కని వుండేట్టు గొంతుగా కూర్చో. చేతులు నేలమీద ఆనుకుంటూ కాళ్ళ తిన్నగా చాచు, మళ్ళా కూర్చుని, తరువాత నిటారుగా నిలబడి, ఆరు సార్లతో ఆరంభం చేసి, క్రమంగా పదిహేను వరకు చెయ్యి.

3. వెల్లకిలా పడుకో. కాళ్ళు నేలమీద నుంచి రెండడుగులు పైకి ఎత్తు. ఒక సెకండు వుండి, పూర్తిగా పైకి ఎత్తు. మళ్ళా కాళ్ళ క్రిందికి దించు. మళ్ళా అలాగే చెయ్యి. ఆరు సార్లతో ఆరంభించి, అధిక పక్షం పదిహేను పర్యాయములు వరకు పోవచ్చు.

4. కాళ్ళ చాచి, పక్కల నుంచి చేతులు బుజమెత్తున ఎత్తి పట్టుకో. మొండెం ముందుకు వంచి కుడి మోకాలును చేతులతో చుట్టుబెట్టు. ఈ కదలికలో నీ కుడిమోకాలు కొంచెం వంగవచ్చు. మామూలు స్థితికి వచ్చేసి, మళ్లీ అదే విధంగా ఎడమప్రక్క చెయ్యి, ఆరు నుంచి పదిహేను సార్లకు క్రమంగా, హెచ్చించుకొంటూ రావాలి.

5. నేల మీద చేతులు పాదాలు దగ్గర వుంచి గొంతుగా కూర్చో. మొండెమూ కాళ్ళూ నిటారుగా నిలిచేట్టు పాదాలను వెనక్కు తన్ను. చేతులు వంచి కిందికి దింపు, ఇప్పుడు సరిగా నిలబడు, మళ్ళా అదే విధంగా చెయ్యి — ఆరు నుంచి పదిహేను పర్యాయములు.

6. క్రింద కూర్చుని తుంటిమీద చేతులు చేర్చి, కాళ్లు ఎడంగా వుంచు, మొదట కుడిచేతితో ఎడమకాలి బొటనవ్రేలు, తరువాత ఎడమ చేతితో కూడికాలి బొటనవ్రేలు అందుకోవాలి. ఆరుతో అరంభించి అధిక పక్షం పదిహేనుసార్లు.

7 తుంటి మీద చేతులు పెట్టుకొని నిటారుగా నించో కుడిపాదం పక్కవాటంగా ఎత్తి, గట్టిగా పైకి తన్ని, మామూలు చోటుకి తీసుకురా. అలాగే ముందుకి పైకి గట్టిగా జాడించి ఎప్పటి చోటుకి తీసుకురా ఇలాగే ఎడమకాలితో కూడా. ఆరునుంచి పదిహేను పర్యాయములు.

8. చేతులు మెడ మీద వుంచుకొని, కాళ్లు ఎడం చేసి నిటారుగా నిలబడు చేతులు పైకి ఎత్తుతూ మొండెం ఎడమ ప్రక్కకు వంచు మొదటి దశకు వచ్చి, ఈ సారి కుడి ప్రక్కకు చెయ్యి ఆరు నుంచి క్రమంగా పదిహేనుసార్లు.

9. చేతులు తుంటి మీద వుంచి తిన్నగా నుంచో. తల వెనుకకూ కుడి ప్రక్కకూ వంచు. అలాగే ఎడమ ప్రక్కకు ఆరుసార్లు నుంచి క్రమంగా పదిహేను సార్లు చెయ్యి.

10. ఉన్న చోటనే చేతులు కాళ్లూ బలంగా ఎత్తుతూ పరుగు తియ్యి. ఎడమ పాదం క్రిందికి దిగినప్పుడెల్లా లెక్క పెడుతూ, పది అడుగులతో ప్రారంభించి క్రమంగా ఇరవై అడుగుల వరకు చెయ్యవచ్చు.

ఈ చిన్న సాధకానికి కూడా మీకు తీరిక చిక్కదనుకోండి. అయినప్పటికీ రోజూ కొంత సాధన లభించేటట్లు చూచుకోవచ్చు. మీ నిత్య కార్యాలలోనే పరిశ్రమను చొప్పించవచ్చు ఈ విషయంలో దేహ సాధక గురువులు చెప్పేది: ప్రతీ కదలికను ఉపయోగించుకొని సాధకాన్ని ఇచ్చే విధంగా మసలుకోవడమే ఇందులో కిటుకు.

ఉదయం అవగానే, మంచం అడుగున వున్న జోళ్లను ఇవతలికి తియ్యడానికి మీరు కాళ్ళతో తన్నుతారా? అది సులువు పద్ధతి. వాటిని తీసుకోవడానికి కాళ్ల మీదా చేతుల మీద కిందికి దిగి వంగడం అంతకన్న ఉత్తమం.

దుస్తులు వేసుకునేటప్పుడు, విడిచేటప్పుడు నిలబడి వుండటానికి ప్రయత్నించండి. నిత్యకృత్యాలను చాకచక్యంగా అతి సులభమైన పద్ధతిలో చెయ్యడం మానివేసినందువల్ల అది కొంత సాధకాన్ని కలుగజేసే మార్గంగా తయారవుతుంది.

నిత్యకృత్యాలలో దేహ పరిశ్రమ

ఉదయం పూట—తరువాతి బస్‌స్టాప్ వరకు చురుకుగా నడవడానికి కొన్ని నిమిషాలు వెచ్చించవచ్చు. ఆ రోజు పని ముగిసి తిరిగి వచ్చేటప్పుడు మళ్లా అదే సాధకం చెయ్యవచ్చు. దిగవలసిన చోటుకి రెండు మూడు స్టాపింగులకు ముందే బస్సు దిగి ఇంటికి నడిచిపోవచ్చు.

లిఫ్ట్ వున్న కట్టడంలో మీరు నివసిస్తూ వున్నా, లేదా అక్కడికి పని మీద వెళ్ళినా, చేరవలసిన చోటికి రెండు మూడు అంతస్తులు ముందో వెనకో లిఫ్ట్ దిగిపోయి, తక్కిన దూరం నడవండి. మెట్లు ఎక్కడం దిగడం దేహానికి మంచి పరిశ్రమ.

అభ్యాస సిద్ధమైన అనేక నిత్య కార్యాలు మీ చుట్టుకొలతను తగ్గించగలవు. మీ కారు, స్కూటరు లేదా సైకిలు మురికిగా యున్నవా? మీకు మీరే దాన్ని కడిగి శుభ్రం చేసుకోండి. ఈ సందర్భములో రెండు డబ్బులు ఆదా అయినవని అనుకోవడం కంటే అతిముఖ్యమైనది మీరు కండరాలకు పని పెడుతున్నారనేది యధార్ధము.

ఉదయమే జల్లుస్నానం చెయ్యడం కూడా దేహాన్ని పెంపు చేసేదిగా వుంటుం దని దేహాభ్యాస నిపుణులు చెబుతున్నారు. తుడుచుకునేటప్పుడు తువాలును కూడా ఒక గుణ సాధకంగా వుపయోగించండి. దాన్ని మెడ వెనుకభాగం మీద మూాలగా వేసి ముందుకు లాగండి. అదే సమయంలో మెడ, గడ్డం దానికి వేసి వీలయినంత గట్టిగా నొక్కండి. అలా రెండు సెకన్లు వుండండి

ఇలాగే తువ్వాలుతో ఒంటి (వీపు నడిమి భాగం) మీద కూడా చెయ్యండి. పొట్ట, పిరుదులు, కండరాలను వుగ్గబట్టి, వీపు సమతలంగా వుంచి, తువ్వాలు కేసి గట్టిగా నొక్కండి. ఇలా రెండు సెకన్లు చెయ్యండి.

తువ్వాలుతోనే మరో సాధకం, తువ్వాలు కొనలను వడిసెలలాగ పట్టుకుని, కుడి పాదాన్ని అందులో వుంచు. వ్రేళ్ల కొనలను (మడమ కాదు) దాని లోపలికి తోస్తూ, తువ్వాలును ఎత్తుతున్నట్టుగా పైకి లాగు. రెండు సెకన్లు చేసి, అలాగే ఎడమకాలితోనూ చెయ్యాలి.

ఈ సాధకాలను నిత్యమూ చేసే పద్ధతిని అలవరచుకోండి. జాగ్రత్తగా దేహ సాధక పద్ధతులను ఆరంభించే సందర్భాలలో హెచ్చరిక: మొదటి ఒకటి రెండు వారాలపాటు తేలికగా చెయ్యండి. అందువల్ల కండరాలు నొప్పి పుట్టకుండా వుంటాయి వీలయినపుడల్లా ఒళ్ళు విరుచుకోండి. పనికీ పనికీ మధ్య మీ కుర్చీని డస్కునుంచి దూరంగా వెనక్కు తొయ్యండి. కాళ్ళు బాగా చాచుకుని, పాదాలను పైకీ క్రిందికీ కదలించండి. కుర్చీ సాయంతో మరో సాధకం. కుర్చీ చేతులను గట్టిగా పట్టుకుని అచేతనంగా పడిపోతున్నట్టు శరీర మంతటా ఒకసారి విశ్రామం కలిగించి కోవడం ఇది ప్రసరణ కార్యానికి సహాయకారి.

మీరు ఆఫీసులో వున్న సమయంలో మీ ఇల్లాలు ఇంటి పనుల వల్లనే మేలు పొందవచ్చు. ఊడ్చడం, తుడవడం—చురుకైన కదలికలతో చేస్తే, ఇంటిని మరింత శుభ్రపరచడమే కాకుండా, అదనంగా పరిశ్రమ వల్ల కలిగే ప్రయోజనాన్ని కూడా పొందవచ్చు.

గచ్చు రుద్ది కడిగేప్పుడు వీపు నిటారుగా వుంచి, భారాన్ని భుజాల దగ్గర నుంచి నెట్టడం సరైన పద్ధతి ఇందులో కూడా కదలిక బలంగా వుంటే, ఫలితం ఇంకా బాగుంటుంది.

ఇప్పుడు ప్రయోజనాన్ని గుర్తించిన భర్త ఆఫీసులో వీలయినప్పుడెల్లా సాధకం సాగిస్తున్నట్టే అతని ఇల్లాలు పక్కవేయడం, తుడవడం, కళ్లాపూడ్చడం ఇలాంటి నిత్యకృత్యాలలో ఈ విషయాన్ని అమలు పరచవచ్చు

కర్రకట్టినట్టు కాకుండా వీపు, చేతులు అవసరమైనంత నిటారుగా వుంచి చేస్తే, కుటుంబపు ఇస్త్రీ పని కూడా దేహానికి ఉపయోగకరంగా వుంటుంది.

పని, భోజనం అయిన తరువాత విశ్రాంతి సమయం కదా. అప్పుడు మీరు ఊరకే రేడియో ముందు కూర్చుని వుంటారా? లేకపోతే చేతిలో న్యూస్ పేపరు పట్టుకు కూర్చుంటారా? మీరేదయినా కొత్త హాబీలో—ఈత, బాడ్మింటన్, భౌలింగ్, కాకపోతే మరొకటి ఎందుకు అభిరుచి కలిగించుకోగూడదు?

అన్నిటికన్న ముఖ్యమైనది—ఇది వరకటి కంటే మీరు మెరుగుగా వుండడం చేత అటు ఉద్యోగ పదవిలోను, ఇటు గృహస్థ జీవితంలోను కూడా ఎక్కువ విజయవంతంగా, సుఖప్రదంగా వున్నారనేది అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకుంటారు. మీరు మరింత ఆనందంగా, ఆరోగ్యంగా వుంటారు దేహ పరిశ్రమ యొక్క పూర్ణాశయం ఇదే.

అధ్యాయము 15

ఒంటి బరువును అదుపులో ఉంచుకోవడం ఎలా?

శరీర భారాన్ని గురించి అస్తమానం బాధ పడవలసిన వారిలో మీరూ ఒకరా? సహజా కృతిని సంరక్షించుకొనడం మీకు శ్రమగా వున్నదా? అయినట్లయితే — ఈ కార్యక్రమం మీకూ, శరీరాకృతిని నాజూకుగా తగు విధంగా పోషించుకోవడానికి అవస్థ పడుతున్న అందరికోసమున్నూ.

బరువు తగ్గించుకు తీరవలసిన వారికి

రెండువేల అయిదు వందల సంవత్సరాల క్రిందట — మంచి సూక్ష్మబుద్ధి గలవాడు. ''వైద్య శాస్త్ర పిత'' అని బిరుదు పొందిన హిప్పొక్రటీసు ''స్థూల కాయులు ఆకస్మిక మరణాన్ని పొందుతారు'' అని వక్కాణించారు. ఇప్పటికీ ఈ మాట అక్షరాలా నిజం. అయితే, లావుగా వున్న ప్రతి వారి విషయంలోను కాదు. కాని స్థూలకాయులలోనే ఇది అతి తరుచుగా సంభవించడం వల్ల, డాక్టర్లు ఈ విషయంలో హెచ్చరిక చేస్తూ వుండాల్సిందే. ముఖ్యంగా ఈ సంగతి మందకొడిగా వుండి, స్థిరంగా బరువు ఎక్కుతున్న వారిలో యదార్థమే. మరో విధంగా చెప్పాలంటే— ''నడుం కొలత ఎక్కువైన కొద్దీ ఆయుర్దాయ రేఖ చిన్నదై పోతుంది!'' అవును, మరీ పీలగా తయారవకుండా, మరీ క్రొవ్వెక్కి పోకుండా, ఆ దర్మప్రాయమైన ఆకృతికి దగ్గరలో వుండేట్టు చూచుకోవాలంటే బరువు అదుపులో వుంచుకోవడం ముఖ్యావసరమే.

చాలామంది యువకులు, బాలప్రాయంలో ఆరోగ్యంగా చురుకుగా వుంటే, వారి వయోరూపాలకు తగినట్లుగా, ఉండాల్సిన బరువుకు దగ్గరలో వుంటారు. అటువంటి వారిలో చాలా మందికి ఎదిగిన కొద్దీ శరీరంలో ఎందుకు మార్పు వస్తుంది? దీనికి సామాన్య కారణం ఏమిటంటే — పిన్న వయస్సులో వుండినంత చురుకుగా వారు ఇప్పుడు వుండడం లేదు. క్రీడారంగంలో పేరుపొందిన జెట్టీలు, ముప్పయ్యో ఏడు రాకముందే పరుగుకి పనికి రాకుండా పోవడం మీరు గమనిస్తే వారు పోటీ ఆటలకు నిలబడలేక పోతున్నారు. వారి సంగతే ఇలా వుంటే, మరి సామాన్యుల మాట చెప్పేదేమిటి?

సాధారణంగా ఇరవై లు దాటినప్పటి నుండి శరీర సామర్థ్యం తగ్గే విధంగా మనిషిలో మార్పు వస్తుందీ. పరుగు, ఈత, ఇతర ఆరోగ్యప్రదమైన క్రీడలలో నేర్పు కొరవడగానే, సోమరితనపు అలవాట్లు విస్తరిస్తాయి. ప్రకృతి హెచ్చరికలను చేస్తూ వున్నప్పటికీ వారు మస్తుగా తిని, అక్కరలేని బరువు ఒంటికి ఎక్కించుకుని, చివరకు చక్కటి వస్తాదు శరీరాన్ని కురూపంగా చేసుకుంటారు. ఆకర్షణీయమైన ఆ యౌవన ఛాయా రూపాన్ని పోగొట్టుకుని — కట్టు వదులై పోయిన శరీరంతో, బొజ్జ ఊపుకొంటూ వికారంగా అగపడితే, వారినిచూచిన, ఎవరికైనా జాలిపుడుతుంది కదా!

స్థూలం వల్ల ప్రమాదాలు

నిత్యావసరాన్ని మించి రోజుకి కొద్ది అదనపు కేలరీలు ఇస్తే, సలక్షణమైన ఒక యువక రూపానికి ఏం జరుగుతుంది? ఇది చాలా ఆశ్చర్యాన్ని కొలిపే విషయం. ఉదాహరణకు: మామూలు కంటె ఒకేఒక రొట్టె తుండు రోజూ ఎక్కువ తినడం ప్రారంభించి, అలా అయిదేళ్ళు సాగిస్తే మీ శరీరం నలభై ఐదు పౌన్లు ఎక్కువ తూగుతుంది. అంటే పదేళ్లలో తొంభై పౌన్లు ఎక్కువ తూగుతుంది. అంటే పదేళ్లలో తొంభై పౌన్లు ఎక్కువన్నమాట. అయితే ఏం చేసినా, ఈ చిక్కు అంతటితో ఆగదు.

ఇలాగ చేరుకున్న అదనపు క్రొవ్వు అంతా మీ హృదయానికి మూత్రపిండాలకు, కాలేయానికి ఒత్తిడి నిస్తుంది. అంతేకాదు, తుంటి, మోకాళ్లు, మడమలు వంటి

శరీర భారాన్ని మోసే కీళ్లకు కూడా ఎక్కువ శ్రమను కలుగజేస్తుంది. అనగా, ఈ అదనపు బరువు నంతటినీ మోస్తూ తిరగడంలో విూ శరీరానికి శీఘ్రంగా అరుగుదల ఏర్పడుతుంది. మీ ఆహారంలోని ఈ అదనపు కేలరీలే ప్రాణాపాయాల్ని కలిగించవచ్చు. భోజనపు టేబిల్ ముందు కూర్చుని మీ ఒంతట మీరే జీవిత పరిమాణాన్ని క్షీణింప జేసుకుంటున్నారు

ఎందుచేత కొంతమంది స్థూలంగా ఉంటారు?

ఇప్పుడు ఉదాహరణకి మీరు సుమారు ముప్ఫై పౌన్ల అదనపు బరువు వున్నారనుకుందాం. ఏం చేయాలి మీరు? మీరు మోయవలసిన దానికంటె ఈ భారం చాలా ఎక్కువనీ, దీన్ని గురించి ఏదో ఒకటి చేయాలనీ మీకు తెలుసు. కాని, చెయ్యాల్సిందేమిటి? మొట్టమొదటి పని వుండవలసిన దానికంటె ఇంత ఎక్కువ బరువు ఎందుకున్నామా అన్నది తెలుసుకోవాలి మనస్తాపం వల్ల గాని, ఆశాభంగం వల్ల గాని కొంతమంది బరువెక్కుతారని చెబితే మీరు దిగ్భ్రమ చెందకండి. బహుశా కుటుంబంలో తక్కిన వారిచేత ఉపేక్షింపబడ్డామనే భావన వల్ల వారి మనసు చాలా కష్టపడి వుండవచ్చు. అటువంటప్పుడు ఇంట్లో సరిగా తిండి తినక, కష్టం మరచిపోవడానికి భోజనాలకు మధ్యమధ్య అక్కడక్కడా ఉపాహారంగా ఏదయినా ఆడిగిస్తారు. కొంతమంది ఏం చేస్తారంటే ఇంట్లో అందరూ నిద్రపోతూ వుంటే, మెల్లగా వంటింట్లో ప్రవేశించి కడుపు నింపుకోవడం కద్దు ఇలా మధ్యమధ్యన తినే ఈ ఉపాహారాం త్వరితంగా బరువును ఎక్కిస్తుంది.

ఒకతను ఇలా అంటాడు: ''నా చెల్లి తిన్నంత కూడా నేను తినను. అయినా, ఆమె ఎంత పీలగా వున్నదో చూడండి'' అని. నిజమే కావచ్చు. ఎన్ని కేలరీలు దహనమవుతున్నాయి అనే విషయంలో శరీర తత్వాలలో ఎంతో వ్యత్యాసం వుంటుంది. కనీసం కొన్ని సందర్భాలలో నయినా థైరాయిడ్ గ్రంథికి ఈ విషయంలో సంబంధం వున్నట్టు తోస్తుంది. ఏమైనప్పటికీ ఈ విషయాలన్నీ అటుంచి, ఒక వ్యక్తి బరువెక్కుతున్నాడూ అంటే ఎక్కువ కేలరీలు శరీరం లోనికి తీసికొంటున్నాడన్న మాట. మంచి ఆహారాన్ని వ్యర్థపరచడానికి ప్రకృతి ఒప్పుకోదు. కాబట్టి, అధికంగా

ఉన్న కేలరీలను తోసిపుచ్చక, ముందు వుపయోగం కోసం వాటిని చక్కాభద్ర పరచి, క్రొవ్వు రూపంలో నిలువ చేస్తూంది.

మనలో చాలామందికి బరువు కొద్ది పౌన్లు ఎక్కించుకోవడమంటే తేలిక. కాని వాటిని మళ్లీ వొదల్చుకోవడం అంటే ఎంత కష్ట సమస్య?

చిన్న విషయం: రోజుకి మీకెన్ని కేలరీలు అగత్యం? ఈ ప్రశ్నకు జవాబు— మీరు చేసే పని ఎటువంటిది. మీ వయస్సు, మీ శరీర వ్యవస్థ ఇలాంటి అనేక విషయాల మీద ఆధారపడి వున్నది. కాయకష్టం చేసే వడ్రంగికి రోజుకి 5,000 కేలరీల అవసరం కావచ్చు. పని సవ్యంగా నడవటానికి అతడు పుష్టిగా తినాలి. మరోవంక చూస్తే, రోజెల్లా బల్ల ముందర కూర్చొని పని చేసే ఉద్యోగికి దినానికి 2,200 కేలరీలే కావలసి వుంటుంది. రోజురోజంతా ఇంటి చాకిరితో సతమతమయ్యే అతని భార్యకు 2,500 కేలరీల అవసరమై వుంటుంది. అదే ఒక ఆఫీస్ సెక్రటరీ రోజు 1,800 కేలరీలతోనే పని చక్కబెట్టుకోవచ్చు.

అదంతా, మనం ఎంత చురుకుగా వున్నామనే దాన్ని బట్టి వుంటుంది. పాతి కేళ్ళ ప్రాయంలో సామాన్యంగా ఎటువంటి ఇబ్బందీ లేకుండానే మనం కేలరీలను భస్మీకరణం చేసివెయ్యగలుగుతాము. ముప్ఫై ఐదేళ్ళప్పుడు పరిస్థితిలో మార్పు ఆరంభమవుతుంది. ఇప్పుడు మనలో చురుకుపాలు తక్కువ. ఎక్కువ సేపు కూర్చుంటాం. వీలయినంత వరకూ ఒళ్లు అలియకుండా వుండేందుకు అనువుగా శ్రమహరకమైన పరికరాలను వుపయోగిస్తూ వుంటాము. అందుకు తగినట్టుగా మన పనికి అగత్యమైన తిండి ఎంత సరిపోతుంది అని చూచుకోవాలి. గాని, ఇతరులు చేస్తున్న దాన్ని చూచి మనం వారిని అనుకరించకూడదు.

ఒక వ్యక్తి బరువులో మార్పు కలిగించే పరిస్థితులు ఇంకా ఏమైనా వున్నాయా? నిశ్చయంగా వున్నాయి. చర్మం క్రింద వున్న ధాతువులలో నీరు చేరడం వల్ల బరువు ఎక్కువ కావచ్చు. ఉదాహరణకు — గుండె క్రమం తప్పినప్పుడు దానికి గురుతుగా కాళ్ళూ, ఇతర అవయవాలూ ఉబ్బు చూపవచ్చు. ఇలానే కొన్ని రకాల మూత్ర పిండపు వ్యాధులు కూడా. ఈ లోపాలున్న వ్యక్తులు ఉప్పు అధికంగా వాడకూడదు. అయితే, సామాన్యంగా చాలామంది బరువెక్కడానికి హేతువు ఇదికాదు. అసలు

విషయం, తెగదినడమే దీనికి ముఖ్యమైన మూల కారణంగా కనిపిస్తుంది. ఏది కానివ్వండి, మీ బరువు హెచ్చుగా వున్నట్లయితే మీకొక హెచ్చరిక: ఇరవై సంవత్స రాలకు పైగా అధిక క్రొవ్వును ఇలా మోసుకు తిరుగుతూ వుంటే, తరువాత జీవిత దశలో, ఈ శ్రమాధిక్యం వల్ల గుండె, మూత్రపిండాలు పని చెయ్యకపోవచ్చు. కనుక, అధిక బరువు అత్యంత ప్రమాదకరం అన్నమాట ఎన్నటికీ మరువకూడదు.

వివేకంతో బరువు తగ్గించుకొనడం ఎలా?

బరువెక్కువ వుండే వారికి తిండి విషయంలో మెలకువగా వుండటం ఏమంత కొత్త విషయం కాదు. ఇది వారింతకు ముందు ఎన్నో సార్లు ప్రయత్నించే వుంటారు. మిత్రులు తమను గురించి అనుకునే మాటలు విన్నప్పుడు ఉక్రోషంతో కొంతమంది నిండు ఉపవాసమే వుంటారు — తాత్కాలికంగానే అనుకోండి. ఈ బుద్ధి మళ్లీ పోగానే వారు మళ్లా తిండిపోతు రామన్నలే అవుతారు. ఇలా అతిగా ఏం చేసినా, అందువల్ల శాశ్వతమైన మంచి ఏదీ జరుగదు. ఇందుకల్లా పరిష్కార మార్గం ఒక్కటే — ఇక్కడ సూచించే సులభ సూత్రాలను అనుసరించి, జీవిత విధానాన్ని క్రొత్తగా మలచి అమరించుకోవాలి:

1. ఆహారం మితంగా తీసికోవాలి: భోజన పద్ధతి మామూలుగానే వుండనిచ్చి, భోజనానంతరం మీకు అత్యంత ప్రియమైన ఇష్టఫలహారాలు మట్టుకు మాని వెయ్యండి. వాటిలో కేలరీల మిక్కిలి అధికం. అది లేకుండా మీరు గడుపుకోవచ్చు. అయితే ఆహారంలో తగినంతగా పుర్లగడ్డలు, సంపూర్ణ ధాన్యజాతులు చేర్చుకోవడం అవసరం. ఇవి ఆహారానికి విలువ నిచ్చేవీ, ఆరోగ్యానికి అగత్యమైనవిన్నీ. ఐస్‌క్రీమ్, బూరెల వంటి పిండివంటలు ఘనమైన కేకులు, రకరకాల మిఠాయిలు వంటి క్రొవ్వు ఎక్కువ గల పదార్థాలను విధిగా విసర్జించండి.

2. మిగులు పదార్థాలను వినియోగించకూడదు. జాగ్రత్త! ఎంతోమంది ఇళ్లాళ్ళు బరువెక్కువ కావడానికి కారణం పదార్థం ఏదీ వృథా పోగూడదనే వారి నియమం. వండిన పదార్థం మిగిలిపోయింది కదా, దాన్ని వినియోగం చేద్దాం అనే సమస్య రాకుండా కావలసిన మట్టుకే సరిపడా వంట చేసుకోవడం ఎంతగానో ఉత్తమం.

3. భోజనానికి భోజనానికి మధ్య చిరుతిండి పనికిరాదు. కాస్త తక్కువగా తినడం అలవాటు చేసుకోండి. కొద్ది రోజుల్లోనే, మితాహారంతో జీవితం ఎంత ఆనందకాయకంగా — ఎంత ఆరోగ్యకరంగా ఉంటుందో తెలుసుకున్నప్పుడు ఆశ్చర్య పోతారు.

4 ప్రతి రోజూ మితంగా వ్యాయామం తీసుకుంటే, అదనపు కేలరీలను వినియోగం చేయడానికి సాయపడ తుంది. షికారు మంచి వ్యాయామం. క్రొవ్వెక్కిన ఆ కాలి కండరాలకు పని చెబితే, అనగత్యమయిన కేలరీలను భస్మీకరణం చెయ్యడానికి తోడుపడుతుంది.

5 మధుర ఫలహారాలను వర్జించండి: మీరు అధికంగా ఆరగించే చక్కెరలో కేలరీలు ఎక్కువగాను, ఆహారపు విలువ తక్కువగాను వుంటుంగి. ఇంకో ముద్ద తిన డానికి ఖాళీ ఉన్నప్పుడే భోజనం ముందు నుంచి లేచి పోవడం ఉత్తమమయిన వ్యాయామం.

6. నియమ ప్రకారం భోజనం చెయ్యడం అతిముఖ్యమన్న సంగతి జ్ఞాపక ముంచుకోండి. సగటుకన్న మీ భోజనం యొక్క పరిమాణం తక్కువగా వుండాలి, అది చక్కగా తయారై వుండాలి టేబిల్‌పయిన ముచ్చటగా అమర్చబడి వుండాలి. ఇదివరలో మీరు మామూలుగా మీరు అగత్యం అనుకున్న దానికంటె ఇప్పుడు కాస్త తక్కువగా ఆరగించినప్పటికీ, మునుపటి సరదాతోనే భోజనం చెయ్యగలుగ తారు. త్వరలోనే—తక్కువ పదార్థాన్నే ఎక్కువ సంతోషంతో ఆరగించే పద్ధతి మీకు అలవడుతుంది.

7. ఎక్కువ సేపు ఆకలితో వుండకూడదు: నియమిత కాలాలలో మితాహారం తీసుకోండి. బరువు తగ్గడానికిదే అత్యుత్తమ మార్గం.

8. మంచి ఉదయఃభోజనం తప్పక తీసుకోండి: ఇది రోజల్లా మిమ్మల్ని కాస్తుంది — కనుక, భోజనానికీ భోజనానికీ మధ్య ఫలహారాల మీదికి పోయే ధ్యాసను తగ్గిస్తుంది.

9. ఈ దినుసులు ధారాళంగా వాడండి — లెట్యూస్, సెలెరీ, ఆకుకూరలు, టమాటోలు, కేరట్లు, వీటన్నిటిలో కేలరీలు తక్కువ. విటమిన్లూ ఖనిజాలతో...

నిండి, మంచి ఆహారపు విలువ గలవి. భోజనాల మధ్య ఏదయినా తినే తీరాలనుకుంటే కూడా, ఇటువంటి దినుసులను ఆకలి భ్రమను తొలగించడానికి వుపయోగించవచ్చు.

బరువు తగ్గడం వలన లాభం

ఇదంతా ఒక బ్రహ్మాండమైన ప్రయత్నమనిపించవచ్చు. కాని, ఇందువల్ల వాస్తవమైన ప్రయోజనాలు ఎన్నో వున్నాయి. స్థూలకాయులకు తీవ్ర స్థితిని తెచ్చి పెట్టేవి కొన్ని: అధిక రక్తపుపోటు, శ్వాస ఆడకపోవడం, నిద్రలేమి, గుండెజబ్బు, మూత్రపిండపు వ్యాధి, కారిజ సంబంధమైన బాధలు, బరువును మామూలుకు తెచ్చినట్లయితే హృదయానికీ, శరీరంలోని మరి ఇతర అవయవాలన్నింటికీ మేలు చేస్తుంది. బరువు తగ్గించుకోవడానికి అత్యవసరమైనది మనోనిబ్బరం. అయితే ఈ పని వల్ల కష్టానికి తగినట్టు సార్థకమైన ఫలితం వుంటుంది.

చివరకు ఒకమాట — ఒకసారి మామూలు బరువుకి వచ్చెయ్యగానే, మరి మార్పు లేకుండా ఇలాగే వుండేటట్టు చూచుకోండి! ఇలా కష్టపడి ఏర్పరుచుకున్న క్రొత్త జీవిత విధానం మరుచటి ఏడాదికే గాకుండా, కలకాలం వుండేట్టు చూచుకోవాలి. ఏం, ఈ మాట కటువనిపిస్తున్నదా? ఉండవచ్చు. కాని ఒక్కమాట ఈ క్రొత్త జీవిత పద్ధతికి మీరు అలవాటు పడితే, మీకు భోజనం విందు భోజనంలాగే వుంటుంది. మంచి ఆకలి పుట్టి, మొన్నెన్నడూ కని విని ఎరుగని విధంగా వివిధ రుచులను మీకు చవి చూపిస్తుంది. ఇదంతా అధిక ఆరోగ్యానికీ, జీవితంలో అమిత మనస్సు తృప్తికీ దోహదం చేస్తుంది. బరువు తగ్గించుకోవడం లాభదాయకం అనే మాట తథ్యం, తథ్యం, తథ్యం

బరువు ఎక్కి తీరవలసిన వారికి

బరువు తక్కువగా వుండటం కంటె కూడా ఎక్కువగా వుండటం జీవితానికి అనర్థదాయకం అన్న సంగతి ఎవరూ కాదనలేరు. ఏమంటే శరీర కార్య భారాన్ని అధికం చేసి, దేహంలో ముఖ్య అవయవాలన్నింటికీ చెప్పలేని శ్రమను కలిగిస్తుంది.

సగటున ఒక వ్యక్తి — రూప, వయో లింగ భేదాలకూ ఎత్తుకీ తగినట్టుగా ఉండాల్సిన బరువు కంటె కొన్ని పౌన్లు తక్కువగానే వుండడం క్షేమకరమని సాధార

ణంగా అందరూ అంగీకరిస్తున్నారు. అయినప్పటికీ, క్రొవ్వు కణాల పంపకం శరీర మంతటా సరిసమానంగా వుండడం వల్ల కలిగే సహజ రక్షణ పీలమనుష్యులకు వుండదు. అందుచేత వాళ్ల శరీర అంగ కార్యాలలో ప్రతికూలత ఏర్పడుతుంది. పీలవాళ్లకు చెమ్మ తగిలితే చాలు, ఇట్టే జలుబు చేస్తుంది. వారికి పడిశెము, వాయు ప్రసారం వల్ల వచ్చే అంటువ్యాధులు తరుచుగా పట్టుకుంటాయి. వారిలో వ్యాధి నిరోధక శక్తి, జలుబు నుంచి మేల్కొనే గుణమూ బాగా తక్కువ.

బరువు తక్కువ వల్ల అపాయము

నాగరికత కోసం సన్నంగా నాజూకుగా వుండాలని యత్నించే యువతులు ఎంతో మంది అతిగా పోతున్నారు. వారి వయస్సులో బరువు తక్కువగా వుండటం ఆరోగ్యానికి, సుఖజీవితానికీ హానికరం. పైగా ఉత్తరోత్తర వారి మాతృత్వానికి అపాయకరం. వుండవలసినంత క్రొవ్వు వుంటేనే సౌందర్యానికి సంపూర్ణత చేకూరుతుంది. అంతే కాదు, ఆరోగ్యానికి అవసరమైన రీతిగా శరీరంలో ఉష్ణతను కాపాడడంలోనూ, శరీర ధర్మ నిర్వహణలో వచ్చే గండాలను గడపటానికి కావలసిన నిశ్చల ఇంధన శక్తిని ఇచ్చే నిలువధనంగానూ, క్రొవ్వు చేసే పని ఎంత అమూల్యమైనదో చెప్పడానికి తార్కాణ లున్నాయి.

మీ వయస్సు, లింగభేదము, ఎత్తు వాటిననుసరించి వుండాల్సిన సగటుబరువు కంటే ఏడు పౌన్లు తక్కువలో వుంటే ఏమంత కలవరపడనక్కర లేదు. ఇంతకన్నా దిగిపోయినప్పుడే దాన్ని భర్తీ చెయ్యడానికి ఆరాటపడాలి.

ఏమయినా, పీలగా వుంటే చాలామంది విషయంలో బరువు ఎక్కువ చేసుకోవడం కంటే తగ్గించుకోవడం సులువు. శరీరాకృతికి కావలసిన విధంగా దృఢమైన, ఆరోగ్యవంతమైన కండ పట్టించాలంటే, తిండిమట్టుకే చాలదు. ఎంతోమంది పీలవాళ్ళు ఎంతయినా ఆహారం దట్టిం చేయగలరు కాని, ఏమాత్రం బరువెక్కడం కనబడదు, వారిలో ధాతుపరిణామం అంటే వారు ఆహారాన్ని శక్తిగా మార్చే క్రియ అతివేగంగా జరుగుతుంది. వారే అసలు తరుచు స్థిరత్వం లేదా, అతి చిర్రుగా వుంటారు. కాబట్టి పోషణకు కావలసిన అదనపు ఆహారాన్ని శరీరం పూర్తిగా వినియోగించుకునే పద్ధతిలో జీవిత విధానాన్నే మార్పు చేసుకోవలసిన అగత్యమున్నది.

ప్రకృతి సిద్ధమయిన సంపూర్ణ ఆహారాలు ఆగత్యం

సహజంగా ఒంటి బరువు అదనము చేసేది కేలరీ. పని చేసినప్పుడు ఖర్చయిన శక్తి ఎంతో, ఆహారం వల్ల అది మళ్ళా ఎంత వరకు బర్తీ అయిందో మనం తెలుసుకునేందుకు వుపయోగించే ఒక కొలబద్ద కేలరీ. దైనందిన జీవితంలో వినియోగపడే వాటిని మించి అధికంగా ఆహారపు కేలరీలు తిని ఒంట పట్టించుకున్నట్లయితే, హెచ్చుగా వుండేవి క్రొవ్వుగా మార్చబడి, ధాతువులలో నిలువ అవుతాయి

క్రొవ్వులు నూనెలు, పిండి, చక్కెరలు వున్న పదార్థాలే కేలరీలను ఇచ్చే ఆహారాలు. విటమిన్లు, ఖనిజాలు గల ఆహారాలు కేలరీలను ఇవ్వవు. అయితే — విటమిన్లు, ఖనిజాలు, జీర్ణ దోహకాలైన 'ఎన్‌జైమ్‌లు' తగిన పరిమాణంలో తోడు లేనిదే క్రొవ్వు, పిండి, శర్కరల రూపంలో వున్న ఆహారం కేలరీలు జీర్ణం కావడం, ఒంట బట్టడం జరగదు. బరువు అధికరించుకోవడానికి ప్రకృతి సిద్ధమైన సంపూర్ణ ఆహారాలపై ఆధార పడడమే అంగరక్ష.

ఒక గ్రామ్ క్రొవ్వు 9.1 కేలరీల — అంటే ఒక గ్రామ్ కార్బోహైడ్రేట్ (పిండి పదార్థం లేక చక్కెర) ఇచ్చే 4.2 కేలరీలకు రెట్టింపు కేలరీలను ఇస్తుంది. మీరిదివరకే వెన్న లేదా నెయ్యి, జున్ను, పాలూ వుపయోగిస్తూనే వుండి వుంటారు. దీనికి తోడు పుష్టినిచ్చే పప్పులు కూడ తినమని మా సలహా.

పిండి పదార్థాలలో — తెల్లటి పిండి రొట్టెలకు బదులుగా ముడిగోధుమ రొట్టెకు ప్రాముఖ్యమిచ్చి, అదే సమయంలో మీకు అత్యావశ్యకమయిన బి విటమిను లభ్యమయ్యేట్లు చూచుకోండి. తెల్ల పంచదారకు బదులు బెల్లం వాడుక చెయ్యండి దానికి అనుబంధంగా వుండేట్లు ఎండబెట్టి నిలువ చేసిన ఫలజాతులను వుపయోగించండి.

ఒళ్ళు చేసేటందుకు వుపయోగించే ఆహారంలో దండిగా ప్రకృతి సిద్ధమైన శర్కర, ధాన్య సంబంధమైన పిండి రూపంగా కార్బోహైడ్రేట్, అదనంగా కొంచెం క్రొవ్వు చేర్చుకుంటే ధాని విలువ అధికరించి ఆదర్శప్రాయంగా వుంటుంది. రోజూ ముప్పొద్దులా భోజనంచేసే పద్ధతిని కొంచెం ఎడంపెట్టి, నాలుగుసార్లు చేసుకుంటే మేలు. మధుర రస పానీయాలలోను, వండిన ఓట్–మీల్ (oatmeal) లోనూ అదనపు కేలరీలు చేర్చుకోవచ్చు.

అయితే—క్రొవ్వెక్కించే ఆహారాలు తగినన్ని ప్రొటీనులు (పాలు, జున్ను, గ్రుడ్లు మొదలైనవి) తోను, విటమిన్లు నిండిన తాజా ఆకుకూరలు, ఇతర కూరగాయలు, అనుభవయోగ్యమైన ఫల జాతులతోను కూడి, పరిమితాకంగా ఉండట్లు చూసుకోవాలి. పీలతనం తరుచు థైరాయిడ్ యొక్క అతి చరుకుదనానికి సంబంధించి వుంటుంది కనుక, ఆహారానికి అయొడిన్‌ను ఇచ్చే ద్రవ్యాలను కూడా చేర్చుకుంటే మంచి సహాయకారిగా వుంటుంది. ప్రకృతి జన్యమైన సముద్రపు పాచి (అగర్—అగర్) కొరికితే—అయొడిన్ అధికంగా కలిగి, తినడానికి యోగ్యమైన సముద్రపు మొక్కలను కూడా ఆహారంలో చేర్చుకోవచ్చు.

వ్యాయామం — విశ్రామం

వ్యాయామం శరీర హర్మ్యాన్ని పడగొట్టడానికి ఎంత అవశ్యమో, నిర్మించడానికి కూడా అంత అగత్యమే; అయితే, కార్య నిర్ధారణలో వ్యత్యాసమున్నది. బరువు తగ్గించుకునే యత్నంలో వ్యాయామం చేసే పని ఏమిటంటే మళ్లా బర్తీ చేసే వుద్దేశం లేకుండా శరీరాన్ని ఎక్కువ శ్రమింపజేసి, అందు మూలంగా ఆహార నిధులను వ్యయం చేయడం, దేహ నిర్మాణం కోసం చేసే వ్యాయామ ఉద్దేశం — వ్యాయామం ద్వారా శరీర కార్యాన్ని వృద్ధి చేసి, ఆహార శక్తి ఎక్కువగా అవశ్య పడేట్లు చేయడం (ఇది భోజనం వల్ల బర్తీ అవుతుంది) నిర్మాణానికి తోడుపడడమున్ను.

కండరాలు భరించి తట్టుకోగలిగినంత సాధ్యంగా వుండాలి వ్యాయామం. కాని, అనవసరంగా అలసిపోయేటంత వరకు సాగించకూడదు. కండరాలకు బలాన్నీ, ఉత్తేజాన్నీ కలిగించే ఉద్దేశంతో వ్యాయామం ఒక క్రమ పద్ధతిలో అనుగుణ్యంగా వుండాలి. తదుపరి, అలసట వస్తుందనగానే కండరాలను సడలించి, వాటికి విశ్రాంతి నివ్వాలి.

కసరత్తు ప్రత్యేక దేహ ప్రమాణాల్ని పెంచడానికి చెయ్యవచ్చు. లేదా మొత్తం దేహమంతటినీ మెరుగు పరచడానికి వుపయోగించవచ్చు. ఒక్కొక్క రకం వ్యాయామంలోను ఒక వరస కండరాలను కదిలించడం జరిగినపుడెల్లా, బిగింపులో వుండిన కండరాలకు పూర్తి విశ్రాంతిని ఇవ్వటానికిగాను ఒక విరామం వుండాలి. ప్రతి రోజూ,

శరీరాంగ కార్యాలకు చురుకు పుట్టించే పద్ధతిలో ఆరుబయట అశ్వాసం, దాని వెంబడినే కొంతసేపు విశ్రామం వుండాలి.

శరీర సాధన మాట అటుంచి, విశ్రమం కూడా చాలా ముఖ్యం. బక్కతనాన్ని అనుసరించి తరుచు వచ్చే నరాల సంబంధమైన అధిక ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి ఇది అవసరం. భోజనము చెయ్యడంలోనూ మామూలు కంటే ఇంకా తాపీగా వుండాలి. ఆ తరువాత పది నిముషాల సేపు స్థిమిత పడటం కూడా అగత్యమే. పగటివేళ చూచుకుని ఒళ్ళు విరుచుకుని సడలింపుగా ఒరిగితే సహాయకారిగా వుంటుంది.

మరొక అద్భుత విషయం ఏమిటంటే — రోజూ ఇరవైనాలుగు గంటల్లోనూ తొమ్మిది గంటల సేపు బుద్ధి పూర్వకంగా పడకలోనే గడపడం — నిద్రపోనక్కరలేదు. నిశ్చితంగా విశ్రాంతిగా వుంటే చాలు, ఎంత మేలు కలుగుతుందనుకున్నారు?

ఇలా నిర్బంధ నివారణ కలిగి విశ్రామంగా వున్న సమయంలోనే శరీరం శ్రమ నుంచి తేరుకొని పునరుత్పత్తి కార్యక్రమాన్ని చేకొనడానికి సకల ప్రయత్నం చేస్తుంది. అతిబక్కపలచగా వుండే వారి జీవితం, శరీరం చేసే ఈ ప్రయత్నానికి యథేష్టమైన అవకాశం ఇచ్చేటట్టుగా వుండాలి. ఒడుదొడుకులు తగ్గించుకుని. జీవితాన్ని మరింత నిబ్బరంగా నిశ్చలంగా గడపడానికి ఉద్దేశ పూర్వకంగా ప్రయత్నించ వచ్చునే.



మూడవ భాగం

నీవు - నీ ఆహారము

అధ్యాయము 16

అన్నమయం - ప్రాణమయం

మానవుడు జీవించడానికి తిండి తినాలన్న సత్యాన్ని మనం ఒప్పుకొంటున్నాం. అయితే — జీవనానికి తిండి ఎలా ఆధారమవుతున్నదనే విషయాన్ని సర్వసాధారణంగా పరిగణిస్తున్నామే గాని అంతగా దాన్ని అర్థం చేసుకోవడం లేదు. దేహ కార్యాలలోకి ప్రవేశించిన ఆహారపు అణువులు ఏమవుతున్నాయో శాస్త్రజ్ఞులు కనిపెట్టారు. ఈ పరిశోధనలతోబాటు వారు మరో స్పష్టీకరింతనూ, కొత్త నిదర్శనాన్ని మనకు వెల్లడించారు. "మనం జీవించడం, కదలడం, మనుగడ సాధించడం, అన్నీ దైవికమైన దూరదృష్టి వల్లనే సాధ్యమవుతున్న" వని

శరీరానికి అవసరమైన శక్తి ఇంధనాన్ని సరఫరా చేస్తూనే అదే సమయంలో ఆహారం ధాతువుల పెరుగుదలకూ, మరామత్తులకూ కావలసిన ప్రధాన ద్రవ్యాలను ఎలా సమకూర్చుతున్నది? ఈ వివరాలన్నీ తెలిసినా తెలియకపోయినా, మానవులమైన మనం సహజంగానే తిండి తింటూ జీవిస్తూ గడిపెయ్యగలం. తినే తిండి ఎలా వినియోగపడుతున్నది? — అనే విషయం మనకు తెలియకనే పోవచ్చు; అయినా, తినే ఆహారం వల్ల మనం వర్ధిల్లుతూనే ఉంటాం. ఇందుకు కారణం: ప్రతిరోజూ నియమంగా ఆహారం కావాలని కోరేటట్లు నిర్బంధించే ఒక అంతర్గతవాంఛ మనలో ఉన్నది. అదే ఆకలి. ప్రాణం నిలిచేటందుకు శరీరానికి అగత్యమైన ఆహారం తీసుకునే విషయంలో మనం ఉపేక్ష చెయ్యకుండా చూచేది ఈ ఆకలే.

అదృష్టవశాత్తూ, ఒకే విధమైన ఆహారం తీసుకుంటే మనకు అలుపు కలుగుతుంది. అందుచేత రోజురోజుకీ, భోజనం భోజనానికీ మనం పదార్థాలను మార్చు

కొంటూ వుంటాం. జిహ్వకు చవులు పుట్టించే ఈ కోరిక వల్లనే, ఒక ఆహారంలో లోపించిన అగత్య పోషక పదార్థాలు మరో ఆహారంలో లభిస్తాయి, గనుక, ఆహారంలో మార్పు, కొత్తదనం పట్ల అభిలాష మనల్ని అసమగ్ర ఆహారమనే అపాయం నుంచి రక్షించడానికి సాయపడుతున్నది.

ఇష్టమైన ఆహారం

ఒక వ్యక్తి కొన్ని ఆహారాలంటే ఇష్టపడడం చాల వరకు అతని అభిరుచుల పైన ఆధారపడి ఉంటుంది. భోజనంలో పదార్థాల ఎంపిక ఈ ఇష్టాన్ని బట్టే ఉంటుంది. కాని – ఫలానా ఆహారంలో ప్రొటీన్ ఉన్నదా, అది విలువైన విటమిన్‌ను సమకూర్చగలదా అనే పరిజ్ఞానం మీద కాదు. అయితే—ఆహారాన్ని శరీరం వినియోగ పరచుకోవడం తిండిలో ఉండే మూల ద్రవ్యాలను బట్టే కాని, రుచిని బట్టి కాదు.

మచ్చుకి – ఒక గుడ్డలో ఊలు, నూలు, నేయాన్ మూడూ కలసి ఉన్న వనుకుందాం. మామూలుగా కొత్త సూట్‌కి గుడ్డ తీసేటప్పుడు అది కంటికి ఇంపుగా ఉందా. నేత బాగుందా అనే చూస్తాం గాని, అందులో ఏయే పోగులు ఎంతెంత శాతం ఉన్నవి అనే సంగతే పట్టించుకోం. అయితే, గుడ్డ మన్నిక దానిలో ఉండే మూల పదార్థాల పైన ఆధారపడి ఉన్నది కాని, కంటికి ఇంపుగా ఉండడాన్ని బట్టి కాదు.

శరీర ధాతువుల ఆవశ్యకతకు తగినట్టుగా ఆహారాన్ని తయారు చేసి ఇచ్చే జీర్ణావయవాలు ఆహారంలో ఉండే మూల ద్రవ్యాలను వినియోగించుకోడానికి ఏర్పడినవి కావి, మార్కెట్లులో మనం చూసే రకరకాల ఆహారపు దినుసులను వాడుకచేయడానికి కాదు. జీర్ణక్రియలో బంగాళాదుంపకు ఒకపద్ధతీ, ఆపిల్‌పండ్లకు మరో పద్ధతీ అంటూ వేరువేరుగా లేవు. ఒక ఆపిల్‌ను తీసుకున్నామంటే దాంట్లో నీరు, కొద్దిగా ఫలశర్కర, అతిస్వల్పంగా ప్రొటీన్, రకరకాల క్రొవ్వు, కొంచెం కాల్షియమ్, ఇనుము, వివిధ విటమిన్లు ఉంటాయి. ఆహారంలో ఉండే ఈ మూల పదార్థాలనే జీర్ణావయవాలు శరీర ధాతువులను అందించేది. వివిధములైన ఈ మూల పదార్థాల పరిమాణాలను బట్టి, లభించే ప్రొటీన్, క్రొవ్వు, కార్బోహైడ్రేట్— వీటి రకాలను బట్టి ఒక ఆహారానికి మరో ఆహారానికీ వ్యత్యాసం ఉంటున్నది.

ఖనిజాలూ, విటమిన్లూ కూడా అగత్యమే. మనం తినే వివిధ ఆహారాలలో లభిస్తున్నాయి.

ఇంతవరకు మన చర్చను బట్టి చూస్తే — దేహంలో కొన్ని నిర్ణీత కార్యాలు నెరవేరడం కోసం శరీరం కొన్ని ప్రత్యేక ఆహార భాగాలను ఖండితంగా కోరుతుంది. అటువంటప్పుడు — నిర్మాణంలో ఉన్న ఆఫీసు భవంతిలో శరీరాన్ని సరిపోలిస్తే, విషయం సులభంగా అర్ధమవుతుంది. ఫలానా చోట రాగి గొట్టం పెట్టాలి. ఆ చోట ప్రత్యేక రకం ఉక్కునే ఉపయోగించాలి. ఆధారంగా నిలబడవలసిన స్థలాల్లో ఈ శ్రేణి కాంక్రీటునే వాడాలి. గోడలకు పాళ్లు కొంచెం మార్చిన కాంక్రీటు వెయ్యాలి ఇలాంటి వివరాలను స్పష్టంగా చెప్పడంలో కడుపు ఇంజనీరు బహు జాగ్రత్త వహించాలి. పైగా, ఆర్డరిచ్చిన సరకులలో ఒకదానికొకటి ప్రత్యామ్నాయం జరగకుండా చూచుకోవడం మరీ ముఖ్యం.

కట్టడ నిర్మాణంలోలాగే మానవ శరీరంలో కూడా, ఒక్కొక్క ధాతువుల్లోనూ సరిఅయిన మూల పదార్థం ఉండాల్సిన అవశ్యకత అంత ఎక్కువగానూ ఉన్నది. అయితే—అదృష్టవశాత్తు, కట్టడపు ఇంజనీర్ చూచుకొంటున్నట్టుగా ప్రతి వ్యక్తీ రోజువారీ ఆహారంలో ఖచ్చితంగా అవసరమైన మూల పదార్థాలన్నీ ఉన్నవా లేవా అని జాగ్రత్త పడవలసిన అగత్యం మటుకు లేకపోతుంది శరీరం లోపల జరిగే రసాయన క్రియ వల్ల. అవసరానికి తగినట్టుగా కొన్ని ఆహార అంగాలను తదితర మూల పదార్థాలుగా మార్చుకోవడానికి అవకాశమున్నది. ఉదాహరణకు — ముఖ్యంగా ధాతువుల నిర్మాణానికీ, వాటి మరమ్మత్తుకీ ప్రొటీన్ అగత్యమై ఉంది. శరీరంలో ప్రస్తుత అవసరాలకు మించి అది అధికంగా ఉంటే, దాన్ని రసాయనికంగా శక్తిజనక ఆహారంగా మార్చుకోవచ్చు.

ఇంకో విషయం—ఆనాటి శక్తికోసం అవసరమైనంత కంటే కార్బోహైడ్రేట్లు, ఒక వ్యక్తి ఆహారంలో అధికంగా ఉన్నవనుకుందాం. అలాటప్పుడు మిగులుపడిన కార్బోహైడ్రేటు క్రొవ్వుగా మార్చబడి 'సంగ్రహంగా' నిలువ ఉంటుంది. ఒకవ్యక్తి ఆహారంలో పిండి (కార్బోహైడ్రేటులో ఇది ఒక రూపం) ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు, పిండి క్రొవ్వుగా మార్పు చెందడంవల్ల బరువు అధికరించడం ఇలాగే జరుగుతున్నది. ఈ కారణం చేతనే స్థూల్యత రాకుండా జాగ్రత్త పడాలనుకునే వ్యక్తి సాధారణంగా

ఆహారంలో ఉండే క్రొవ్వులను వర్జించినంత మాత్రాన సరిపోదు. అంతకంటె కూడా మెలకువ అవసరం. క్రొవ్వు ఎక్కువ వల్ల ఒక వ్యక్తిలో బరువెక్కుతున్నంత సులువుగానే అధిక కార్బోహైడ్రేట్ తీసుకోవడం వల్ల కూడా బరువెక్కవచ్చు.

ఒక ఆహార అంగాన్ని మరొకదానిగా మార్చుకోవడంలో శరీరానికిగల సామర్థ్యాన్ని స్పష్టం చేయడానికి ఇంకో ఉదాహరణ: శక్తి నిచ్చే ఆహారం తక్కువైనప్పుడెల్లా శరీరం నిలువ చేసిన క్రొవ్వు గ్లూకోస్ (రక్త శర్కర) గా రూపాంతరం పొందడం.

సాధారణంగా జీవితంలో కూర్చుని పని చేసే పద్ధతికి అలవాటు పడిక మనిషికి సెలవల్లో ఒక కొండ ఎక్కుదామని సరదా పుట్టిందనుకుందాం. అతని నిత్యాహారం మామూలుగా తను శ్రమించే పరిమితికి చాలినంత మాత్రమే శక్తిని సమకూరుస్తుంది. కొండ ఎక్కే రోజున అతడికి శక్తి పరిమాణం రెండు మూడు రెట్లు కూడా అవసరమవుతుంది. ఆ వేళ ఉదయ భోజనం మస్తుగా చేసి ఉండినప్పటికీ, దానివల్ల లభించే శక్తినంతటినీ కండరాలకు కలిగిన పరిశ్రమ అతిశీఘ్రంలోనే ఖర్చు చేస్తుంది. ఇలాంటి సందర్భంలో, ఆనాటి పరిశ్రమకు కావలసిన అదనపు శక్తి ఆహారాన్ని సమకూర్చవలసిన బాధ్యత శరీర ధాతువులలో నిలువచేయబడిన క్రొవ్వు పదార్థం మీద పడుతుంది.

అదే మనిషి తినే తిండి పరిమాణం ఎక్కువ చేసుకోకుండా కొన్నాళ్లపాటు కొండ ఎక్కే పరిశ్రమను సాగించినట్టయితే—కండరాల అధికపరిశ్రమకు అవసరమైన ఇంధనాన్ని, ధాతువులలో నిలువ చేసుకున్న క్రొవ్వు నుండి పొందుతూ, కొన్ని పౌన్లు బరువును కోల్పోతాడు.

జీర్ణ పరిణామ క్రమం

శరీర ధాతువులు వినియోగించుకునే పద్ధతిలో ఆహారాన్ని తయారు చేసే జీర్ణావయవాలు చాల వరకు అలవాటు ప్రకారం వాటి పని అవి చేసుకుంటూ పోతాయి. ఆహారం ఏయే రకాలుగా ఉండాలో ఎంచుకోవడం, ఎంత తినాలో నిర్ణయించుకోవడం, ఎప్పుడు తినాలో నిశ్చయించుకోవడం అంత వరకే మీ ఇష్టం. అటుపైని—ఊరికే నోటికి ముద్ద అందించేసి, తరువాతి పనంతా జీర్ణావయవాలు చేసుకొంటూపోతే, మీ పనులు మీరు చూసుకోవడం, అంతే.

నోటి ప్రక్కల ఉన్న గ్రంధులలో ఊరే లాలాజలంతో ఆహారం మిళితమవుతుంది. లాలాజలం ఆహారాన్ని బాగా తడిపి, మింగటానికి వీలుగా చేయడమే కాదు, ఇందులో టాయలిన్ అనే జీర్ణ దోహకం ఉన్నది. ఎన్‌జైమ్స్ అనేవి తమకుతాముగా పాల్గొనకుండానే రసాయన క్రియలను వేగిరపరిచే దోహక పదార్థాలు.

ఈ టాయలిన్ చేసే పని ఏమిటంటే — పిష్ట మధుర పదార్థాల జీర క్రియను ఆరంభించడం. కార్బోహైడ్రేట్‌లలో ఎన్నో రకాలున్నాయి. అన్నిటిలోనూ కర్బనం, ఉదజని, ఆమ్లజని అనే మూడు మూల పదార్థాలు చేరిన అణువులుంటాయి. కార్బోహైడ్రేట్ అణువులలో ఉదజని ప్రాణవాయు పరమాణువులు అంటి పెట్టుకుని ఉన్న అంగార పరమాణువులు నిడుపైన గొలుసులుగా ఏర్పడి ఉన్నాయి. అగత్యమైనటువంటి ఆహారాన్ని శరీరం పీల్చుకునే ఏర్పాటు చిన్న ప్రేవులలో ఉన్నది. తినే ఆహారంలో లభించే రూపంలో కార్బోహైడ్రేట్ అణువులు సూక్ష్మాంత్ర కుడ్యములలో ప్రవేశింపలేనంత పెద్దవిగా ఉంటాయి. అందుచేత, నోటిలో టాయలిన్ ప్రభావంతో ఆరంభించి పెద్దవయిన కార్బోహైడ్రేట్ అణువులు విడగొట్టబడి, చిన్నచిన్నవిగా అవుతున్నాయి.

నోటిలో ఈ రసాయన క్రియ జరుగుతున్న సమయంలో రుచిలో తేడాను కూడా మీరు కనిపెట్టవచ్చు. అధిక భాగం పిండి కలిగిన ఏ పదార్థాన్ని అయినా (ఒక సాదా బిస్కట్) నములుతున్నప్పుడు తీపి ఎక్కువ కావడం గమనించే ఉంటారు. పెద్దవిగా ఉన్న పిండి అణువులను మధురంగా ఉండే సూక్ష్మమయిన శర్కరాణువులుగా భేదించడమే దీనికి కారణం.

కార్బోహైడ్రేట్ల పచనక్రియ నోటిలోనే ఆరంభమవుతున్నదని తెలిసికొన్నప్పుడు ఆహారాన్ని భాగా నమలడంలో మీరు తొందరపడకూడదు. టాయలిన్ తన ముఖ్య కార్యాన్ని నెరవేర్చడానికి వీలుగా, ఆహారం లాలాజలంలో బాగా మిశ్రితమయ్యేటందుకు తగినంత వ్యవధి నివ్వాలి.

అన్నాశయంలో ఆహారం

ఒకసారి మింగుడు పడిన ఆహారం మూడు నాలుగు గంటల వరకు అన్నకోశంలోనే ఉంటుంది. ఇక్కడ అది ప్రొటీన్‌ల పక్వక్రియను ఆరంభం చేసే జఠర రసంతో పరిపూర్ణంగా మిశ్రతమవుతుంది.

జఠర రసం కథ ఎంత ఆశ్చర్యకరమో, అంత ఆసక్తిదాయకమయింది అన్నాశయ కుడ్యంలో ఉండే అతిసూక్ష్మ గ్రంథుల నుండి వెలువడుతుంది జఠర రసం, ఈ గ్రంథుల సంఖ్య సుమారు ముప్పయి అయిదు మిలియన్లు (మూడు కోట్ల యాభై లక్షలు). ఇందులో చోద్యమేమిటంటే ఒక సాధారణ లోహపు ముక్కను నాశనం చేసేటంత శక్తివంతమైన ఆమ్లాన్ని హైడ్రోక్లోరిక్ ఆసిడ్) ను ఇవి తయారు చేస్తాయి. అయితే సాధారణంగా, బలమైన ఈ ఆమ్లం వల్ల ఎటువంటి భేదమూ కలగని విధంగా అన్నాశయంలోని సున్నితమయిన పొర రక్షణ కలిగి ఉంటుంది.

కడుపులో పుండు పడినప్పుడు ఏం జరుగుతుందో చూచినట్లయితే ఈ ఆమ్లం శరీర ధాతువులకు ఎంత హాని కలిగిస్తుందో సులువుగా అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఇలాంటి సందర్భంలో అన్నాశయ పొరలో కొంత మేర రక్షక శక్తి పోయి, ఫలితంగా ధాతువు పైకి తేలి, పుండు పడుతుంది.

అన్నాశయ కుడ్యాలలో ఉన్న గ్రంథులు ఆమ్లాన్ని ఉత్పత్తి చేయడానికి తోడు పెప్సిన్ అనే జీర్ణ దోహకాన్ని కూడా తయారు చేస్తాయి. ఇది ఆమ్లంతో సహకరించి, లోగొన్న ఆహారంలో ప్రొటీన్‌ను పక్వం చెయ్యడానికి ఆరంభిస్తుంది.

ప్రొటీన్‌లలో అణువులు బ్రహ్మాండమయినవి కార్బోహైడ్రేట్‌ల లాగానే వీటిలోనూ అంగారం, ఉదజని, ప్రాణవాయువుల పరమాణువులున్నాయి. అయితే— ఇవిగాక అదనంగా ప్రొటీన్ అణువులన్నిటిలోనూ నత్రజని పరమాణువులు విధిగా ఉంటాయి. కొన్ని సందర్భాలలో గంధకం వంటి ఇతర పరమాణువులు కూడా ఉండటం కద్దు. నిజానికి, పెద్దవయిన ప్రొటీన్ అణువులు చిన్నచిన్న అణువుల గొలుసుకట్టు వల్లనే ఏర్పడినవి. అవి గూడ్సు ట్రెయిన్ పెట్టెలు ఒక దానికి ఒకటి అతికినట్టు ఉంటాయి. ప్రొటీన్ పెద్ద అణువులలో ఉండే ఈ చిన్న అణువులను 'అమినో ఆసిడ్' అణువులంటారు. ఇవి ఇరవై రకాల దాకా ఉన్నాయి ఒక రకం ప్రొటీన్‌కి మరో రకానికి తేడాలు రావడం, వాటిలో ఆయా రకాల అమినో ఆసిడ్లపైన ఆధారపడి ఉన్నది.

ఆహారంలోని ప్రొటీన్‌ను శరీర ధాతువుల్లోకి పీల్చబడడానికి ముందుగా, దానిలోని రాక్షస అణువులను చిన్నవైన అమినో ఆసిడ్ అణువులుగా విడగొట్టాలి. ఇవి—

ఆహారం చిన్న ప్రేవుల ద్వారా ప్రయాణించినప్పుడు శరీర ధాతువులలోకి వీలయినంత చిన్నవిగా ఉంటాయి. ఈ అమినో ఆసిడ్‌ల నుండి శరీరం తనకు కావలసిన ప్రొటీన్‌ను స్వంతంగానే నిర్మించుకుంటుంది. అవసరమైన రీతిగా పది అయిన అమినో ఆసిడ్ లను ఎంచుకుని, వాటిని చేర్చి పెద్ద అణువులుగా తయారు చేస్తుంది

ప్రొటీన్‌లు నిర్మాణక పదార్థాలు. విటి నుంచే శరీర ధాతువులు ఏర్పడతాయి. అంటే—ప్రొటీన్‌ల ముఖ్య ఉపయోగం—శరీర ధాతువులను నిర్మించడం, భర్తీ చెయ్యడం అన్నమాట. ఈ కారణం చేతనే ఎదిగే పిల్లల ఆహారంలో ప్రొటీన్‌కు అంత ప్రాముఖ్యత. అయితే—ఎదిగిన మనిషికీ ఆహారంలో వలసినంత ప్రొటీన్ అగత్యమే. ఎందుచేత? — ధాతువులు అరుగుదల పొందుతూ ఉంటే, అవి భర్తీ చెయ్యబడుతూ ఉంటాయి గనుక.

శరీరం తనకు తానుగా తయారించుకోలేని అమినోయాసిడ్‌లూ కొన్ని ఉన్నాయి. కాబట్టి ఈ విషయంలో మట్టుకు అది తినే ఆహారంలో అవి లభించడం మీదనే ఆధారపడి ఉన్నది. ముఖ్యంగా ఇందుకోసమే, అగత్యమైన పోషక పదార్థా లన్నీ తప్పనిసరిగా లభించేటందుకుగాను వైవిధ్యం గల ఆహారాలను తీసుకోవాలి.

చిన్న ప్రేవులలో

మనం మింగిన ఆహారం అన్నకోశాన్ని వదిలిపెట్టిన తరువాత చిన్నప్రేవులలోకి జరుగుతుంది. ఇక్కడ ఇతర జీర్ణ రసాలు కార్య రంగంలోకి దిగుతాయి. ఇవి సూక్ష్మాంత్ర కుడ్యాలలో ఉండే గ్రంధులు తయారు చేసిన, లేదా వృక్కకము తయారు చేసి చిన్న ప్రేవులలోకి స్రవించిన జీర్ణ కారక ఎన్‌జైమ్‌లు, కాలేయం, పిత్తకోశం నుండి వచ్చే పిత్తరసం కూడా చిన్న ప్రేవులలోనే వచ్చి కలుస్తుంది.

ఇక్కడే — సూక్ష్మాంత్రంలోనే కార్బోహైడ్రేట్, ప్రొటీన్ అణువుల సూక్ష్మీ కరణం పూర్తి అయ్యేది. ఆహారంలో ఉన్న కొవ్వు పదార్థం కూడా శరీరంలో ఐక్యం కావడానికి అనువుగా చేయబడుతుంది.

ఈ చిన్న ప్రేవులలోనే పెద్దపెద్ద కార్బోహైడ్రేట్, ప్రొటీన్, కొవ్వు అణువు లను భేదించగా వచ్చిన సూక్ష్మాణువులు చిన్న ప్రేవుల అంతరాళం నుండి ధాతువుల లోకి చేర్చబడతాయి. అక్కడి నుండి అవి శక్తిజనకములుగానో, దేహ నిర్మాణకములు

గానో వినియోగపడటానికి రక్తం ద్వారా గాని లింపు ద్వారా గాని వివిధ శరీర భాగాలకు సరఫరా అవుతాయి.

కార్బోహైడ్రేట్లు ప్రొటీన్లు, కొవ్వు — వీటికి తోడు ఆహార పధార్థాలలో ఖనిజాలు, విటమిన్లు, పిప్పి కూడా ఉంటాయి. ఇవన్నీ కూడా శరీర దాతువుల శ్రేయస్సుకి ముఖ్యములే. ఎముకలు, దంతముల నిర్మాణంలో కాల్షియమ్, భాస్వరం ముఖ్య పాత్ర వహిస్తాయి. ప్రాణవాయువు, కార్బన్‌డయాక్సయిడ్‌లను మోసికొని పోయే హెమోగ్లోబిన్ అణువులో ఇనుము ఒక ప్రధాన అంగముగా ఏర్పడి ఉన్నది. ఇప్పుడు చెప్పినవే గాక — సోడియం, పొటాసియం, అయొడిన్, ఇంకా సూక్ష్మ పరిమాణంలో మరికొన్ని మూల ద్రవ్యాలు కూడా శరీర కార్యాలను నిర్వర్తించే వివిధ ధాతువులకు ముఖ్యంగా అగత్యమై ఉన్నాయి.

విటమిన్లు అనేవి ఎదుగుదలను క్రమపరచి, శరీర వ్యాపకాలను అదుపు చేసే రసాయన పదార్థాలు.

పిప్పిలో ఉండేది సెల్యులోస్. ఇది జడ పదార్థం, జీర్ణక్రియ వల్ల ఎలాంటి మార్పు చెందక అలాగే పెద్ద ప్రేవులోకి దాటి పోతుంది. అక్కడ అది, శరీరానికి పనికిరాని పదార్థాలను బయటికి తోసివెయ్యడంలో సాయపడుతుంది.

మనం తినే ఆహారాన్ని రెండు విధాలా, అంటే — కార్యనిర్వాహకంగానూ, నిర్మాణాత్మకంగాను, శరీరంలో ఒక భాగంగా ఏర్పడేటట్టు, జీర్ణాశయాలు రూపొందిస్తున్న విధానం అసాధారణమైనది. ఇందుకు గుర్తింపుగా తెలిసినంతవరకు మనం నాణ్యత, పరిమాణం — రెండూ ఉండేట్లు గమనించి, మెలకువతో ఆహారాన్ని ఏర్పరచుకోవడం మన విధి.

అధ్యాయము 17

సమతులాహారం

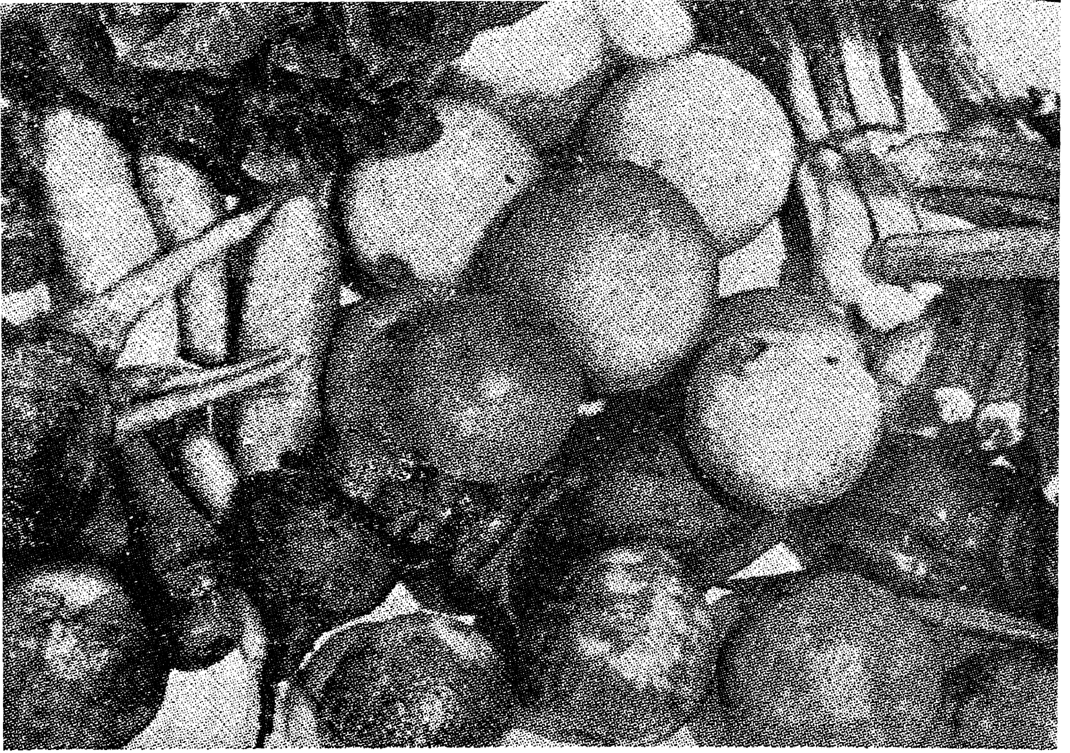
చాలా మంది జబ్బుపడటానికి కారణం, తమ శరీరాలను తగు విధంగా పోషించుకోవడం ఎలానో వారికి తెలియక పోవడమే. ఎలా ఆరోగ్యవంతంగా జీవించడం అనే విషయం కొంతమందికి తెలుసు, అయితే వారు ఆ విషయాన్ని ఏమీ పట్టించుకోక ఉపేక్షిస్తారు. ఫలితం? అవస్థకు పాల్పడటమే. పుష్టిగా, ఆరోగ్యవంతంగా ఉండటం ఎలానో, పసివాళ్లకు శైశవ/బాల్యం నుంచీ తెలియజెప్పడం అత్యుత్తమం.

ఆరోగ్యం అనే భవంతిని నిర్మించడం ఏడు పునాదిరాళ్ల మీద నిలిచి ఉన్నది. అవి ఏమిటంటే:

దేహ పరిశ్రమ
విశ్రాంతి
పరిశుద్ధమైన గాలి
యుక్తమైన ఆహారం (మిత భోజనం)
నీరు
సూర్యరశ్మి
దైవమందు నమ్మిక (మానసిక ఆరోగ్యం)

ఈ అంశాలన్నీ తగిన రీతిలో సరితూకంగా అమరి ఉండాలి.

ఇప్పుడు మనం అన్ని విధాలా సరితూగేట్టు ఉండే ఆహారాన్ని గురించి చర్చిద్దాం. పోషణకు సంబంధించిన మూల సూత్రాలను ఒకమాటు బాగా అర్థం చేసుకున్నామంటే ఆహారాన్ని సరితూచుకోవడం ఏమంత కష్టమైన పని కాదు. శరీరానికి అగత్యమని చెప్పబడిన పోషక పదార్థాలను ఏడు తరగతులుగా ఏర్పరచవచ్చు:



మన అనుదిన ఆహారంలో తాజా కూరగాయలు పండ్లు చేర్చుకోవాలి.

ప్రొటీన్
క్రొవ్వు
కార్బోహైడ్రేట్లు
విటమినులు
ఖనిజములు
పూరకము (పరిమాణాన్ని అధికపరచేది)
నీరు

తాజాకాయకూరలు, ఫలజాతులు మన రోజు వారీ ఆహారంలో విధిగా చేర్చుకోవాలి.

ఈ ఏడు ఆహార అంగాలనూ తిరిగి సూక్ష్మంగా మూడు రకాలుగా విభజించ వచ్చు:

1. నిర్మాణము, మరమ్మతు చేసే ఆహారాలు:— పెరుగుదలను కలిగించి, మరమ్మత్తు చేసే ప్రొటీన్ ఆహారాలు క్షీర సంబంధమయిన పదార్థాలు,

పప్పుదినుసులు, కొన్ని ధాన్యాలు, చమురు గింజలు, ఆకుకూరలలో కొన్ని నిత్యాహారంలో నూటికి పది పాళ్లయినా విధిగా ఉండాలి.

2. ఉష్ణాన్ని పుట్టించి, శక్తి నిచ్చే ఆహారాలు:– ఉష్ణాన్ని, శక్తినీ ఉత్పత్తి చేసే ఆహారాల కార్బోహైడ్రేట్లూ కొవ్వులున్న మన ఆహారంలో ఇవి తొంభై శాతం ఉండాలి

3. శరీరాన్ని క్రమపరిచేవి నీరు, ఖనిజాలు, విటమిన్లు, సెల్యూలోజ్ ఇవి శరీర క్రమం సాఫీగా ఉండేట్టు చూస్తాయి. క్రమపరిచే విధానంలో మొట్టమొదట చెప్పవలసింది ముఖ్యంగా నీరు. ప్రతి అవయవమూ సమర్థవంతంగా పని చేయడానికి ఇది ఎంతగానో తోడ్పడుతుంది పైగా శరీర యంత్రాంగంలో ప్రతిబంధకాలను తొలగించడానికి సాయపడుతుంది

నిత్యాహారం

రోజువారీ భోజనం ఏర్పాటు చేసుకోవడంలో ఈ పదార్థాలన్నీ ఉండేట్టు చూసుకోవాలి:

1. 2 నుంచి 4 గ్లాసుల పాలు, లేదా దానికి ప్రత్యామ్నాయం, వంటలో ఉపయోగించిన దానితో కలిపి.
2. ఒక ఆకుకూర, ఒక కాయ దినుసు (అందులో ఒకటి పచ్చిదిగానే).
3. రెండు సార్లు ఫలాలు (ఒకసారి తాజావి).
4. నిమ్మజాతి పండు, లేదా టమాటో.
5. పప్పు జాతులు, చమురు గింజలు, లేదా సోయాదినుసులు రెండు తడవలు.
6. సంపూర్ణ ధాన్యాలు, లేదా రొట్టె నాలుగుసార్లు:
7. రెండు నిండు టేబిల్‌స్పూన్‌లు దేహానికి అనుకూలమైన కొవ్వు పదార్థాలు (నూనెలు, ఆలివ్‌లు, అవొకేడో).

మీ కుటుంబ పోషణను వృద్ధిచేసుకోడానికి సాయపడే ఏడు సూచనలు ఇవి:—

1. పండ్లు, శాకములు, ధాన్యములు, గింజలు — ఇలా రకరకాల ఆహారాలను తినండి. ఒకే భోజనంలో అన్నీ తీసుకోవాలన్న మాట కాదు, కాయగూరలూ, పండ్లూ, వేర్వేరు భోజనాలలో చేర్చుకోవచ్చు. శుద్ధి చేయనివి, తయారీలో మార్పు లేనివి రసాయనకములు ఇతర పదార్థాలూ ప్రవేశపెట్టనివీ — ఇలాటి ఆహారాలనే తీసుకోండి.

2. సంపూర్ణమయిన కొవ్వులు గాక అసంపూర్తి కొవ్వులు అధిక పక్షంగా గల ఆహారాలనే చేకొనండి. ఈ విషయంలో వృక్ష ధాన్య సంబంధమైన నూనెలు మేలు. సంపూర్ణమైన కొవ్వుకి జంతు సంబంధ పదార్థాలదే అగ్రస్థానం.

3. నియమిత కాలంలో రోజుకి రెండు సార్లు గాని మూడు సార్లు గాని భోజనం చెయ్యండి. మధ్యమధ్య విరామ కాలంలోనూ, మరీ రాత్రివేళలోనూ, కాలం అతిక్రమించి ఏమీ తినవద్దు. జీర్ణావయువాలకు అధిక శ్రమ లేకుండా భోజనానికి మధ్య ఐదు గంటలైనా వ్యవధి కావాలి.

4. ఎక్కువ ప్రొటీన్‌తో సుష్టు అయిన ప్రాతఃకాల భోజనం చెయ్యండి.

5. మితి తప్పి తినకండి; మీ ఎత్తుకీ, ఆకృతికి తగిన బరువు ఉండవలసిన పరిమాణంలోనే ఆహారాన్ని తీసుకోండి.

6. సమృద్ధిగా నీళ్లు తాగండి—భోజన కాలంలో మట్టుకు కాదు, ఆహారాన్ని బాగా నమిలి మింగాలి గాని, నీళ్ల సాయంతో లోపలికి తొయ్యకూడదు. నిద్ర లేచి నప్పుడూ, భోజనాలకు మధ్య కాలంలోనూ నీళ్లు తాగండి.

7. విశ్రామంగా ఉండి, ఆహారం అప్యాయతతో ఆస్వాదించండి. వేగిరపడ వద్దు. భోజన సమయమందు సంతోష విషయాలనే ఆలోచించండి, ప్రసంగించండి. ఇంతవరకు మీ భోజన పద్ధతులు సవ్యంగా ఉండకపోతే వెంటనే మార్చుకోండి. ఆరోగ్యవంతంగా ఉండండి, సౌఖ్యదాయకంగా మనుగడ సాగించండి!

అధ్యాయము 18

విటమినులు - ఖనిజాలు

విటమిన్లు అనేవి శరీరం పెరుగుదలకు, కర్తవ్య నిర్వహణకు అగత్యమయిన కొన్ని విశిష్ట పదార్థాలు. ఒక్కొక్క విటమిన్‌కి కొన్ని ప్రత్యేక విధులున్నప్పటికీ, శరీర క్రమ విధానంలో ఇవి కొన్ని కార్యాలలో సమష్టిగా పాల్గొంటాయి. శరీర వృద్ధికీ, సంతానోత్పత్తికీ, ప్రతి జీవ శకలాన్నీ ఆరోగ్యవంతంగా ఉంచడానికీ, శక్తి కోసం ఆహారాన్ని వినియోగించుకోవడానికీ, నరముల స్థైర్యానికీ, అంటువ్యాధులను నిరోధించే శక్తికీ — వీటన్నిటికీ సామాన్యంగా విటమిన్లు అవశ్యకమై ఉన్నాయి.

ఆహారంలో విటమిన్లు లోపిస్తే వ్యాధికీ, అనారోగ్యానికీ గురి అవుతాము. మనం తినే ఆహారాల నుంచే విటమిన్లు లభ్యమవుతున్నాయి. అయితే, కొన్ని విటమిన్లను శరీరంలో తయారు చేసుకునే అవకాశమూ ఉన్నది.

విటమిన్‌లు — క్రొవ్వులో కరిగేవి, నీటిలో కరిగేవి. అని రెండు తరగతులుగా విభజింపబడి ఉన్నాయి. నూనెలో కరిగేవి ఎ, డి, ఇ, కె విటమిన్లు. మనం తినే క్రొవ్వు పదార్థాల ద్వారా అవి శరీరంలో చేరుతున్నాయి. అందువల్లనే శరీరంలో ఇమడకుండా బయటికి పోయే మట్టి నూనె లాంటి నూనె కాని, క్రొవ్వు గాని తీసుకుంటే ఈ విటమిన్ల సరఫరా దెబ్బ తిని, ఫలితాలు హానికరంగా ఉంటాయి.
బి—కాంప్లెక్స్, సి (అస్కార్బిక్ యాసిడ్) — ఇవి నీటిలో కరిగే విటమినులు, కాగా ఎక్కువ నీటితో పదార్థాలను ఉడికించి ఆ నీటికి పారబోసినప్పుడు నీటితోబాటు విటమిన్లు కూడ నష్టమవుతాయి.

అధికంగా సమృద్ధిగా విటమిన్లు గల ఆహారాలు — పండ్లు, పాలు, కూరలు, సంపూర్ణ ధాన్యాలు. అల్పంగాను, శుద్ధ శూన్యంగా విటమిన్లు ఉండేవి — చక్కెర,

పానకం, మిఠాయిలు, ఊబ (క్రొవ్వు) మాంసం, వృక్ష సంబంధమైన నూనెలు, బాగా మరపట్టిన ధాన్యాలు, గింజలు, మొక్కజొన్నపిండి, మాకరోని, క్రపెండలం.

విటమిన్లను గురించి చెప్పాలంటే అది చిత్తాకర్షకమయిన ఒక పెద్ద గాథ. వాటిలో కొన్నిటికి సంబంధించిన ముఖ్య విశేషాలను మాత్రమే ఇక్కడ ప్రస్తావిద్దాం.

విటమిన్—ఎ శరీరము యొక్క పెరుగుదలకు తోడ్పడుతుంది, అంటువ్యాధులను నిరోధించే శక్తిని పెంపొందిస్తుంది, రేజీకటి రాకుండా కాపాడుతుంది, సంతానోత్పాద, స్తన్య జనక కార్యాలను క్రమబద్ధం చేస్తుంది, చర్మాన్ని ఆరోగ్య స్థితిలో ఉంచుతుంది. పాలు, వెన్న, గ్రుడ్డు, జెన, కాడ్ లివరాయిల్, పచ్చటి ఆకుకూరలు, పండ్లు — వీటిలో ఇది లభిస్తుంది.

విటమిన్ బి—1 (థయమిన్) నాడీ మండలాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడం, కార్బోహైడ్రేట్ల పరిణామ కార్యాన్ని నిర్వహించడం, ఆకలిని నిలకడగా ఉంచడం, జీర్ణశక్తిని వృద్ధి చెయ్యడం, దీని విధులు. ఇది — ధాన్యపు మొలకలు, తవుడు నిండు గింజలు (తొక్క తీయనివి), ఈస్ట్, నూనె గింజలు, పప్పుజాతులు, పాలు, కొన్ని శాకములు, ఫలములు, బంగాళాదుంపలు — వీటిలో ఉంటుంది.

విటమిన్ బి—2 (రిబోఫ్లావిన్) జీవ కణాలు సరిగ్గా పని చెయ్యడానికి ఇది అగత్యం. పెరుగుదలకు దోహదం చేసి కంటికీ చర్మానికీ సంబంధించిన కొన్ని రుగ్మతలను నిరోధిస్తుంది. ఇది లభించే దినుసులు: నిండుగింజలు ఈస్ట్, పాలు, గ్రుడ్లు, లేక ఆకుకూరలు.

విటమిన్ బి—6 (పైరి డాక్సిన్) లోపించడం చాలా అరుదు కావడం చేత, అందువల్ల కనబడే లక్షణాలు ఏమిటో తెలియరావడం లేదు. బి—1, బి—2 లు లభించే ఆహారాల్లోనే ఇదీ లభ్యమవుతుంది.

విటమిన్ బి—12 ఎర్ర రక్త కణాల **ఉత్పత్తితో** ముడిపడి ఉంది. అన్నాశయ **లోపం** వల్ల వచ్చే ఉపద్రవకరమయిన **పాండువు (pernicious anemia)** చికిత్సలో ఉపయోగించే బలవత్తర పదార్థాలలో ఇది **ఒకటి.** ఈ విటమిన్ లోపం వల్ల నాలుక పుండు, విపరీతమయిన ఒళ్ళు మంట, సూదులు గుచ్చినట్టుండడం, అనిర్దిష్టమైన నరముల బాధలు, అర్తన సంబంధమయిన చిక్కులు ఏర్పడతాయి. ఈ విటమిను తక్కువయితే చురుకుదనం, గ్రాహక శక్తి కొరవడతాయని చెప్పడానికి

కూడా నిదర్శనాలున్నాయి, విటమిన్ బి—12 లివర్ ఎక్స్ట్రాక్ట్‌లోను, మట్టిలో ఉండే కొన్ని సూక్ష్మజీవులను పులియబెట్టిన సారంలోను, ప్రత్యేకించి జంతు సంబంధమైన ఆహారాల్లోను ఉంటుంది. విటమిన్ బి—12 బిళ్లలు సులభంగా దొరుకుతాయి.

నియాసిన్ (నికొటినిక్ యాసిడ్) విటమిన్—బి కుటుంబానికి చెందిన మరో విటమిను. ఇది పెల్లగ్రా (pellagra) వ్యాధిని నివారించడానికి కూడా అవసరమై ఉంది. ప్రొటీన్ కార్బోహైడ్రేట్ల పరిణామ క్రియకున్నూ ఇది విధిగా ఉండి తీరాలి. నిండుగింజలు, యీస్ట్, వేరుశనగ, పాలు, పచ్చని కూరలలో ఇది లభ్యమవుతుంది.

విటమిన్—సి (అస్కార్బిక్ ఆసిడ్) స్కర్వీ (శీతార) వ్యాధి రాకుండా కాపాడటం, అంటువ్యాధుల పట్ల నిరోధక శక్తిని పెంపొందించడం, కాల్షియం వినియోగంలో సాయం చేయడం, పుండ్లు మాన్పడంలో తోడ్పడటం, రక్తనాళాల పటుత్వాన్ని సంరక్షించడం, దీని విధులు నారింజ గజనిమ్మ, నిమ్మ, గ్రేప్‌ఫ్రూట్ టొమాటో, పచ్చికాబేజి, కూరాకులు, స్ట్రాబెరీలు, తీపి (గంట) మిరియాలు, వీటిలో ఇది దండిగా లభిస్తుంది.

విటమిన్ డి (సూర్యరశ్మి విటమిన్) ఎముకల నిర్మాణంలో లోపాలు: రికెట్స్ (పిల్లలకు వచ్చే పిట్టరూపు జబ్బు) ఆస్టియో మలేసియా (పెద్దలకు వచ్చే ఎముక మెత్తన వ్యాధి), వీటిని నిరోధిస్తుంది చంటిబిడ్డలకు, ఎదిగే పిల్లలకు, గర్భిణీ స్త్రీలకు, బాలింతలకు ఇది ముఖ్యావశ్యకం. గ్రుడ్లు, పాలు, వెన్న, మీగడ (ఇందులో స్వల్పంగా), చేప నూనెలు, వయోస్టిరాల్, అల్ట్రావయొలెట్ (నీలి) కిరణాలు ప్రసరించిన ఆహారాలు—వీటిలో దొరుకుతుంది. శరీరమే తయారు చేసుకోగల విటమిన్ ఇది. చర్మం మీద సూర్య కిరణాల ప్రభావం వల్ల ఈ కార్యం నెరవేరు తున్నది.

విటమిన్—ఇ సంతాన ఉత్పాదనకు తోడ్పడుతుంది. అయితే మానవుల అవసరాలలో దీని స్థానం ఏమిటో ఇంకా నిశ్చయం కాలేదు. గోధుమ మొలకలు, నూనె, లెట్యూస్, గింజలు, దుంప బచ్చలి (spinach) వీటిలో ఉన్నది.

ఖనిజములు

మీ ఒంటి బరువులో అయిదారు పాళ్లు ఈ ఖనిజాల వల్ల ఏర్పడినదే. ఈ మూల ద్రవ్యాలలో మన ఆరోగ్యానికి అగత్యమయినవి కనీసం పన్నెండు ఖనిజాలైనా

ఉన్నాయి. ఇవి హెచ్చు పరిమాణంలో అవసరమై ఉన్నాయి. తక్కిన ఏడెనిమిది ఖనిజాలు అవసరమే. కాని అవి స్వల్ప పరిమాణంలో ఉంటే చాలు.

సమ్మిశ్రిత ఆహార పదార్థాలను మన శరీరం దహనం చేసినప్పుడు బూడిదగా మిగిలినవే ఈ ఖనిజ లవణాలు. ఆహారం ఆమ్లజనీకరణం చెంది శక్తి ఉత్పత్తి కావడానికీ, ధాతువుల నిర్మాణం భర్తీ కావడానికీ ఈ మూల పదార్థాలు మనకు అవశ్యకమై ఉన్నాయి.

అత్యంత ప్రధానమైన పన్నెండు ఖనిజాలు ఇవి: కాల్షియమ్, గంధకం, అయొడిన్, తామ్రం, భాస్వరం, మాంగనిన్, సోడియం, మగ్నీషియం, లోహం, పొటాసియం, క్లోరిన్, ఫ్లోరిన్.

సామాన్యంగా ఖనిజాలు చేసే పని ఎముకల నిర్మాణం. రక్తం—కండర సంబంధమయిన కణాలకు కూడా ఇది అగత్యం. కండరముల సుస్థితినీ, నాడుల ప్రతికార శక్తినీ ఖనిజాలు సంరక్షిస్తాయి. శరీర ద్రవముల రసాకర్షక శక్తినీ ద్రావణ శక్తినీ పోషిస్తాయి. ప్రాణవాయువు, అంగారామ్ల వాయువులను కొనిపోవడంలో సాయం చేస్తాయి. కొన్ని జీర్ణ దోహక ఎన్‌జైమ్‌లకు చురుకు పుట్టిస్తాయి, రక్తం గడ్డ కట్టడానికి తోడ్పడతాయి, రక్తాన్నీ ఇతర శరీర ద్రవాలనూ తగినంత క్షార స్థితిలో (దీనినే ఆమ్ల—క్షార సమతూకం అంటారు) ఉంచుతాయి.

సోడియమ్, పొటాషియం, కాల్షియమ్, మెగ్నీషియమ్—ఇవి క్షార ఖనిజాలు, ఇవి—పాలలో, శాకములలో, ఇంచుమించు అన్ని చమురు గింజల్లోను, పప్పుదినుసుల్లోను (మసర పప్పు తప్ప) ఫల జాతులలోను లభిస్తాయి.

ఆమ్ల ఖనిజాలు: గంధకం, భాస్వరం, క్లోరిన్. ఇవి మాంసం, చేపలు, కోళ్ల సంపద, గుల్లచేపలు, గ్రుడ్లు, ధాన్యాలు వీటిలో ఉంటాయి. తటస్థమైన ఆహారాలు కొన్ని. వీటిలో క్షారం ఆమ్లం రెండూ సరితూకంగా ఉన్నవన్నమాట. క్రొవ్వులు, నూనెలు, చక్కెర, మాగడ, కర్ర పెండలం, మొక్కజొన్నపిండి ఈ కోవకు చెందినవి.

శరీరం సహజంగా ఆమ్లాలను అదే పనిగా ఉత్పత్తి చేస్తూనే ఉంటుంది. జీవకణాలకు అపాతం రాకుండా ఉండాలంటే, క్షారములతోనో లవణములతోనో

ఈ ఆమ్లాలను త్వరత్వరగా తటస్థీకరణం చేయాలి. ఈ ఆమ్ల క్షార తూకాన్ని సరిచేసే ముఖ్యావయవములు మూత్రపిండాలూ శ్వాసకోశములున్నూ. ఆహారంలో ఉండే ఖనిజలవణాలు ఈ కార్యానికి తోడ్పడతాయి.

అన్నాశయంలో ఆహారాలు ఆమ్లంగా ఉండవచ్చు. అయితే, అవి దహనమయి నప్పుడు క్షారంగా ఉండే బూడిదనే మిగులుస్తాయి. ఆమ్ల ఆహారాలు క్షారంగా చేసే లోహం దేనితోనయినా లవణ రూపంగా సంయోగం చెందుతాయి. శరీరం ఆమ్ల భాగాన్ని దహనం చేసి, లోహాన్ని క్షారకంగా విడిచిపెడుతుంది.
మనం తినే తిండిలో క్షారక ఆహారాలు ఆమ్ల ఆహారాలను మించి అధికంగా ఉండాలి. పుష్టికరమైన సమతులాహారం వల్లనే ఇది సహజంగా సిద్ధిస్తుంది.

కాల్షియమ్ ఎముకలను దంతములను ఏర్పరుస్తుంది; రక్తాన్ని గడ్డ కట్టి స్తుంది; హృదయ కార్యము, కండరాలు ముడుచుకొనుట, నరాలు ప్రతీ కారక శక్తి— వీటిని క్రమబద్ధంగా ఉంచుతుంది. పాలు, జున్ను, గ్రుడ్లు, కూరాకులు, సీమబాదం పప్పు, సోయాచిక్కుడు — వీటిలో కాల్షియమ్ లభ్యమవుతుంది.

భాస్వరం (మస్తిష్కనాడి ధాతువులలో విస్తారం) ఆమ్ల క్షారతూకాన్ని సరి చూసి, జీవకణాలు ఆహారాన్ని లీనం చేసుకునేటందుకు సాయపడుతుంది. ఇది పాలు, జున్ను, గ్రుడ్లు, పప్పుదినుసులు చముురు గింజలు, నిండుగింజలు, ధాన్యాల లోను దొరుకుతుంది.

ఇనుము జీవకణముల పరిణామ క్రియకు అగత్యమైంది. ప్రాణవాయువును మోసికొనిపోయే హెమోగ్లోబిన్‌ను ఉత్పత్తి చేసి రక్తానికి ఇచ్చేది ఇదే. దీన్ని ఇచ్చే దినుసులు; పప్పుజాతులు సంపూర్ణమైన గింజలు, ఎండబెట్టి నిలవ చేసిన ఫలాలు, పచ్చని ఆకుకూరలు, బెల్లపు నీరు, గ్రుడ్డు జెన.

అయొడిన్ — థైరాయిడ్ గ్రంథి యొక్క అంతస్రావం (Hormone) థైరాక్సిన్ ఉత్పత్తికి అత్యావశ్యకమై ఉన్నది. అదినయుత లవణంలోను, సముద్రా నికి చేరువగా నున్న మట్టిలో గాని అయొడిన్ మెండుగా గల భూమిలో గాని పెరిగిన మొక్కలోను ఇది ఉంటుంది.

రాగి హెమోగ్లోబిన్ కోసం ఇనుము వినియోగిస్తుంది, జలపరిమాణాన్ని, క్రమపరుస్తుంది. ఆమ్ల క్షార తూకాన్ని సరిచూస్తుంది. కండరాలు ముడుచుకునే శక్తికి ఇది అవశ్యం. పప్పుదినుసులు, నూనె గింజలు, పొట్టుతీయని గింజలు, టేబిల్ సాల్ట్, జొన్న, పాలు పార్‌బ్రైన్‌లోను లభ్యం.

క్లోరిన్ శరీరములో నీటి పరిమాణాన్ని, ఆమ్ల క్షార తూకాన్ని క్రమబద్ధంగా ఉంచుతుంది. అన్నాశయ జీర్ణరసాలతో ఒక భాగంగా ఏర్పడివుంది. టేబిల్ సాల్ట్‌లో లభ్యం.

నీరు

నీరు శరీరాన్ని క్రమబద్ధం చేస్తుంది. జీవితానికీ, ఆరోగ్యానికి ఆగత్యం. జీవ కణాలకు ఆహారాన్ని సరఫరా చెయ్యడానికి, వ్యర్థ పదార్థాలను విసర్జించడానికి, శరీర ఉష్ణతను సరిచెయ్యడానికి' మరి ఇతర కార్యాలకు నీరు అగత్యమై వుంది.

దేహంలో ఉండే మలినాలను రూఢిగా బయటికి తోయటానికి రోజూ ఆరు నుంచి ఎనిమిది గ్లాసుల వరకు నీరు, లేదా ఇతర ద్రవాలు కావలసి ఉన్నది.

భోజన సమయమందు ద్రవముల ప్రశంస అతిమితంగా ఉండాలి. ఆహారం లోపలికి దిగడం కోసమని నీరు ఎంత మాత్రం వాడకూడదు. నీటిని శరీరం వెచ్చ బరచ వలసిన ఆవశ్యకత ఏర్పడుతుంది గనుక, మంచువలె నీరు చల్లగా ఉండకూడదు. అలా అని ఎక్కువ వేడి పానీయాలను పుచ్చుకోరాదు. వేడి నిస్త్రాణను కలిగిస్తుంది. ఉదయం లేస్తూనే ఒకటి రెండు గ్లాసుల నీళ్లు త్రాగడం మంచి పద్ధతి. ఈ ప్రక్రియ మలబద్ధాన్ని పోగొడుతుంది. అటుతరువాత ఒక్కొక్క భోజనానికీ రెండు గంటలు వ్యవధిలో మరో రెండేసి గ్లాసులు నీరు త్రాగవచ్చు.

విపరీతమయిన వాంతులు, అతిసార విరేచనాలు, లేదా జ్వరం ఉండి, నీరంతా పోయిన జలవియోజక **(dehydration)** పరిస్థితిలో శరీరంలో నీటి తూకాన్ని సంరక్షించడానికిగాను ఎక్కువ ద్రవాలను తీసుకోవలసి ఉంటుంది.

సెల్యులోజ్ అనే నార (పీచు) పదార్థం కూడా శరీర క్రమానికి కావలసిఉంది.

పూరకమును సప్లయి చేసే మంచి ఆహారాలు ఇవి: సంపూర్ణ ధాన్యములతో తయారైన రొట్టెలు, ప్రాతఃకాల భోజనానికి పనికి వచ్చే ధాన్యములు, తవుడు, గోధుమ మొలకలు, ఆకుకూరలు, పచ్చికూరలు (కేబేజి) సెలరీ, కేరట్లు, దోస కాయలు, కూరాకులు, లెట్యూస్, పచ్చిఉల్లిపాయలు, ముల్లంగి, మాట్లుబచ్చలి **(spinach)**, టమాటోలు, పీచుగల శాకములు (బీన్సు, బీట్లు, మొక్కజొన్నలు, ఉల్లిపాయలు, బటానీలు, టర్నిప్), పక్వం చెయ్యనివి, ఎండించినవి — గింజలున్న పండ్ల జాతులు, తోలుతో తినదగిన ఫలాలు.

అధ్యాయము 19

ఆహారంలో ప్రొటీను

శరీరంలో మన కంటికి అగపడే ప్రతి భాగమూ—చర్మం, కండరాలు, కేశములు, నేత్రములు చాలా వరకు ప్రొటీన్ నిర్మితమే. మనం చూడలేని ప్రతి భాగమూ కూడా—హృదయం, శ్వాసకోశాలు, మెదడు, నాడులు—ఇవీ స్వాభావికంగా ప్రొటీన్‌లే. ఒక్క కొవ్వు తప్పిస్తే, ఎదిగిన మనిషి శరీరం సుమారు ఇరవై రెండు శాతం ప్రొటీన్‌తో నిండి వుంటుంది.

నిర్మాణాత్మకమైన దాని పోషక ప్రాముఖ్యత 'ప్రొటీన్' అనే పదంలో ఇమిడి ఉన్నది. అది గ్రీక్ భాష నుండి వచ్చిన పదం. ''అగ్రస్థానం వహించిన'' అని ఈ మాటకు అర్థం.

1839 లో ఒక డచ్ రసాయన శాస్త్రజ్ఞుడు మానవ శరీరాన్నుంచి నత్రజనితో కూడిన ఒక మిశ్రమ పదార్థాన్ని వేరుపరచి, దానికి 'ప్రొటీన్' అని పేరు పెట్టాడు. ఇలాంటి ద్రవ్యాలు ''ప్రాణి రాజ్యంలోనే మనకు తెలిసి ఉన్న పదార్థాలన్నిటిలోకీ అత్యంత ముఖ్యమైనవి అనే విషయం తిరుగులేని సత్యం'' — ఈ నిశ్చయానికి వచ్చాడాయన, తన పరిశోధనలలో.

ప్రొటీన్ ముఖ్యమైనదే. అయితే ఒక విషయం — 1839 నుంచీ ఈనాటి వరకు మధ్యకాలంలో జరిగిన అపార పరిశోధనా ఫలితంగా తేలిన సంగతి ఏమిటంటే; ఏ ఒక్క పోషకాన్నీ విడమర్చి 'ఇది అతిముఖ్యమైనది' అని చెప్ప వీల్లేదు. కారణం? జీవితానికీ ఆరోగ్యానికీ అగత్యమైన పోషకములన్నీ సమతూకంలో చేరి వుంటే గాని కుదరదు.

ప్రతి శరీర కణములోనూ ప్రొటీన్ ఉన్నది. దాని ముఖ్య కర్తవ్యాలలో ఒకటి ధాతువుల నిర్మాణం, జీవితంలో కొన్ని దశలయందు బాల్య దశ, యౌవనం — అనగా

ఎదిగే సమయాలలో ప్రొటీన్ ఆవశ్యకత ప్రత్యేక ప్రాధాన్యతను వహిస్తుంది. శరీర ధర్మాన్ని అనుసరించి అధిక ఒత్తిడిని తట్టుకోవలసి వచ్చినప్పుడు — చూలింత, బాలింత దశలలో కూడా ఈ మాట వర్తిస్తుంది.

ప్రొటీన్ ఆవశ్యకత మానవాళికి లేకపోవడమంటూ ఎప్పుడూ ఉండదు. జీవితాంతమూ నిరంతరం శరీరపు ధాతువుల నిర్మాణం, నాశనం జరుగుతూ ఉంది. దేహంలో ఒక ప్రొటీన్ నాశనమయితే దానికి ప్రత్యామ్నాయంగా శరీరంలో మరి ఒక కొత్త ప్రొటీన్ పుట్టుకొస్తున్నది. ఆహారం విషయంలో తగు విధంగా ఈ భర్తీ జరగని పక్షంలో, శరీరంలో ప్రొటీన్ నష్టం సంభవిస్తుంది. దాని ఫలితంగా — బిడ్డల ఎదుగుదల సరిగా లేక గిడసబారడం, పెద్దవాళ్ళ విషయంలో క్షీణించి పోవడం జరుగుతుంది.

శరీరానికి ప్రొటీన్ ఆవశ్యకత

ఎదుగుదలకూ భర్తీ చెయడానికీ ప్రాధాన్యత వహించడమే గాకుండా శరీర వ్యవస్థను క్రమంలో వుంచే వివిధ క్రమస్థితికాదులలో ప్రొటీన్ ఒక భాగంగా ఉంటున్నది. ముఖ్యమైన శరీర కార్య విధానాలను క్రమపరిచే రసాయన దూతలు — హార్మోన్‌లు ప్రధానమైన అనేక రసాయనిక క్రియలలో పాల్గొనే జీర్ణ దోహకములు— ఎన్‌జైమ్‌లు ఇవీ స్వభావాన్ని బట్టి ప్రొటిన్‌లే. వ్యాధిని నిరోధక శక్తిని శరీరానికిచ్చి కాపాడే 'నిరోధక ద్రవ్యాలు' కూడా స్వతస్సిద్ధంగా ప్రొటీన్‌లే.

ప్రొటీన్‌ల రసాయనిక నిర్మాణ రీతి అత్యంత క్లిష్టమైనది — ఒక ప్రొటీన్ ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడానికి ఏన్‌జైమ్‌గా పని చేయడం, మరొక ప్రొటీన్ ఆహార వినిమయాన్ని క్రమపరచడానికి హార్మోన్‌గా ప్రవర్తించడం ఇంకొక ప్రొటీన్ వ్యాధి నుండి రక్షణ కల్పిస్తే, వేరొక ప్రొటీన్ ప్రాణహానికరమైన విషపదార్థం — వైరస్‌గా రూపొందడం — ఇదంతా ఎలా జరుగుతున్నదా అని ఆలోచిస్తే, మన ఆశ్చర్యానికి అంతు అనేదే ఉండదు. నీ నియమాన్ని అనుసరించి ఎడ తెరపి లేకుండా, వడివడిగా, ఒక క్రమ పద్ధతిలో ఈ క్లిష్టమైన వివిధ శరీర ప్రొటీన్ల నిర్మాణం జరుగుతున్నదో కాస్త పరికించి చూస్తే మన జీవన సంవిధానాన్ని భగవంతుడు ఏ విధంగా పోషించి కాపాడుతున్నాడో నిరూపించడానికి ఇంతకంటె అద్భుత నిదర్శనం వేరే ఏం కావాలి?

శక్తినివ్వటానికిగాను, కొవ్వును, కార్బోహైడ్రేట్లను దహనం చేసినట్లే, ప్రొటీన్‌ను కూడా మండించవచ్చు. శరీరానికి తక్కిన అవసరాలన్నిటికంటె కూడా శక్తిని గురించిన అక్కరయే మిక్కిలి ప్రాధాన్యత వహిస్తుంది. దాని శక్తి అవసరాలు తీరకపోయినట్లయితే, అది ప్రొటీన్ యొక్క ప్రత్యేక కర్తవ్యాలను గురించి లక్ష్య పెట్టనే పెట్టదు. అటువంటప్పుడు — ధాతు నిర్మాణానికి, మరమ్మత్తుకూ ముఖ్య మైన నియమితత్వ కార్యముల కోసం వినియోగపడవలసిన ప్రొటీన్‌తో కొంత భాగాన్ని ఇందనంగా వాడుక చేస్తుంది. దాని ఫలితంగా నిర్మాణ కార్యం కుంటుపడుతుంది.

ప్రొటీన్‌లో గల ద్రవ్యాలు

రసాయన శాస్త్రజ్ఞుడు ప్రొటీన్లను విభజించి పరిశీలించినప్పుడు — అవి ఆధార భూతమైన 'అమినో ఆసిడ్' లు అనే నిర్మాణాత్మక ద్రవ్యములతో కట్టిన మాటలు అనే విషయం తెలియవస్తుంది. జీర్ణప్రక్రియ జరిగే సమయంలో ఎన్‌జైమ్‌లు, మనం తిన్న ఆహారంలోని వివిధ ప్రొటీన్లను అమినో ఆసిడ్‌లుగా విడగొడతాయి. రక్తం ప్రసరిస్తూ వుంటే, అమినో ఆసిడ్‌లు కూడా శరీర మంతటికీ లభిస్తాయన్న మాట. అక్షరాలను విధవిధాలుగా కూర్చడం వల్ల అనంతమైన పదజాలం ఎలా సృష్టి అవుతున్నదో, అలానే ఈ అమినో ఆసిడ్‌లను — ఎన్నో విధాలుగా సంపుటి చేసి వివిధ కర్తవ్యాలను నిర్వహించవచ్చు.

అమినో ఆసిడ్స్‌లో కొన్నిటికి వాటికంటె అతిసూక్ష్మమైన పదార్థాల నుంచి కూడా శరీరం తయారు చేయగలదు. తక్కిన వాటిని అలా చెయ్యడం కుదరదు. అవి మనం తినే ఆహారం నుంచే లభించాలి కాని, మరో మార్గం లేదు. శరీరం తయారు చేసుకోగలిగిన అమినో ఆసిడ్స్‌ను ఆహార శాస్త్రజ్ఞులు 'అముఖ్య' అమినో ఆసిడ్‌లు అనీ, ఆహారం వల్లనే సరఫరా కావలసిన వాటిని 'ఆవశ్యక' అమినో ఆసిడ్‌లు అనీ అంటున్నారు. ఏమయినప్పటికీ, శరీరపు ప్రొటీన్ నిర్మితం కావడానికి అముఖ్య— ఆవశ్యక అమినో ఆసిడ్స్ అన్నీ అగత్యమై ఉన్నాయి.

వృక్షజాలు వాటికి అవసరమయిన ప్రొటీనును — నేల నుండీ గాలి నుండీ వాటిని లభ్యమయే ద్రవ్యాల నుండి నిర్మించుకుంటున్నాయి, ఈ పని మానవునికీ, ఇతర జంతువులకూ సాధ్యం కాదు. ఉద్భిజ్జములు అనగా ప్రకృతి ఏర్పాటు చేసిన

రసాయనిక కార్ఖానాలన్నమాట. ప్రత్యక్షంగానో పరోక్షంగానో ప్రొటీన్‌లన్నీ వృక్ష రాజ్యం నుంచే వస్తాయి.

ఆహార విజ్ఞాన పరిశోధనలు జరిగిన ఆరంభదశలో శాస్త్రజ్ఞులు ఒక సంగతి కనిపెట్టారు — పరిశోధనకు ఉపయోగించిన పసి జంతువులలో ఎదుగుదల వేగాన్ని బట్టీ, ఆరోగ్య స్థితిని బట్టీ కొలిచి చూస్తే, వివిధ ప్రొటీన్‌ల నాణ్యతలో చాలా వ్యత్యాసం కనిపించింది. ఉదాహరణకు — పాలలో ఉండే ఒక ప్రొటీన్ కెఫీన్‌ను ఇచ్చి నప్పుడు ఎలుక పిల్లలు సహజ రీతిలో ఎదిగాయి. అమినో ఆసిడ్‌ను ఇచ్చే ఒకే ఒక మూలాధారంగా ప్రత్యేకం జీన్ (ఇది జొన్నలో లభించే ఒక ప్రొటీన్) ను మాత్రమే ఇచ్చినప్పుడు ఎలుకలు బరువు తగ్గిపోయి చచ్చి ఊరుకున్నాయి.

ఈ తేడా ఎందుకు వచ్చింది? పరిశీలన ఇంకా కొనసాగించగా — ఈ రెండు ప్రొటీన్‌లకూ అమినో ఆసిడ్ అమరికలో భేదమున్నదని తేలిపోయింది. జీన్‌లో ప్రధాన మైన అమినో ఆసిడ్స్ రెండు లోపిస్తున్నాయి. కెఫీన్‌లో కావలసిన అమినో ఆసిడ్‌లు అన్నీ తగిన పరిమాణంలో అమరి వున్నాయి. ఇదే వ్యత్యాసం.

ఒక ప్రొటీన్‌లో అమరివున్న అమినో ఆసిడ్‌ల తరహాలను బట్టి ప్రొటీన్ యొక్క నాణ్యతను లేదా జీవ సంబంధమైన విలువను నిశ్చయించడమనేది ఈ కథలో ఒక భాగాన్ని మాత్రమే తెలుపుతుంది. ఆహారంలో ఉంటే ప్రొటీన్‌లన్నిటి కలగలపు వల్లా లభించే మొత్తపు పోషకాహారపు విలువే ముఖ్యంగా లెక్కకు వచ్చే విషయం.

మన భోజనం రకరకాల ఆహార పదార్థాలు సమ్మిళితమయిన సంపుటి. ప్రాతః కాల భోజనంలో సామాన్యంగా ఉండేవి — ఒక ధాన్య జాతి దినుసు, పాలు, లేదా ఫల సారం, ఉంటే ఒక గ్రుడ్డు, కొన్ని చమురు గింజలు కూడా ఉండవచ్చు. ఈ పదా ర్థాలన్నిటిలోను అమినో ఆసిడ్స్ వివిధ తరగతులుగా ఉంటాయి. రకరకాల ఆహార పదార్థాల నుండి వచ్చే అమినో ఆసిడ్స్ జీర్ణప్రక్రియ జరిగే సమయాన, రక్త స్రవంతిలో ప్రవేశిస్తాయి. అవి పైన చెప్పిన మోస్తరుగా చలనాత్మక విధానం వల్ల ధాతువుల నుండి విడుదలైన అమినో ఆసిడ్స్ కలుస్తాయి.; అందులో కావలసిన వాటిని అట్టే పెట్టుకుని, శరీరమంతటా గల ధాతువులు వాటి అవసరాలను బట్టి ఉపయోగించుకుంటాయి.

సుప్రసిద్ధ ఆహార శాస్త్ర నిపుణుడు డాక్టర్ ఆస్బెల్ కీ ఇలా చెబుతున్నారు: "ప్రత్యక్ష అనుభవంలో ప్రతి ఆహార పదార్థం యొక్క ప్రొటీన్ నాణ్యత, మునుపు అనుకొన్నదానికంటె చాలా తక్కువగానే ఉంటుంది. ఒక సాధారణ భోజనంలో అది శాకాహార సంబంధమే అయినప్పటికీ, ప్రొటీన్ భాగం పలురకాల ప్రొటీన్ల సంపుటి వల్లనే ఏర్పడినది. కాగా — ఒకటి లేక అంతకన్న ఎక్కువ అమినో ఆసిడ్‌లు వీటన్నిటిలోనూ తక్కువగానే ఉండటమనే సంభవానికి అవకాశం చాలా తక్కువ".

ఇలా ప్రొటీన్ల మిశ్రమం వల్ల కలిగిన ఈ గుణాతిశయాన్ని 'ప్రొటీన్ల పరిపుష్ట కార్యము' అంటారు. అనగా రెండు వేర్వేరు మూలములనుండి తయారైన ప్రొటీన్లు కలిసిన మిశ్రమం, విడివిడిగా ఒక్కొక్కదానికంటె ఎంతో విశిష్టంగా ఉంటుంది.

జంతు సంబంధమైన ప్రొటీన్లు వృక్షజాతి ప్రొటీన్లకు పరిపూర్ణత చేకూర్చే అనుబంధంగా పని చేస్తాయనేది అందరకూ తెలిసిన శాస్త్రీయ విషయం. పాలు, ప్రాతఃకాల ధాన్య ఆహారము కలిస్తే ప్రశస్తమైన మిశ్రమం.

వృక్షజాతి ప్రొటీన్లు

సామాన్యంగా అందరికీ తెలియకుండా ఉన్న విషయం — రకరకాల వృక్ష సంబంధపు ప్రొటీన్‌ల మధ్య జరిగే దివ్యమైన అనుబంధ పరిపూర్తి. పప్పుదినుసులు, కాయగూరలలో గంధక అమినో ఆసిడ్‌లు తక్కువ. ధాన్యజాతి గింజలలో లైసిన్ అమినో ఆసిడ్ తక్కువ. పప్పులు, శాక జాతులలో లైసిన్ మెండుగా ఉండటంచేత, అవి ధాన్య జాతుల ప్రొటీన్‌లకు బాగా పరిపూర్ణతను చేకూరుస్తాయి. బటానీలో ఉండే ప్రొటీన్ గోధుమలోని ప్రొటీన్‌కు అనుబంధంగా బాగా పని చేస్తుంది. ఇలానే మరికొన్ని మిశ్రమములు—పూర్తి గోధుమతో తయారైన రొట్టెతో వేరుసెనగల, వేరుసెనగ వెన్న, లేదా చిక్కుళ్లు.

జంతువుల మీద చేసిన పరిశోధనలలో తెలియవచ్చిన సంగతి: చిరిశనగ గోధుమ జవ్వు కలిసిన మిశ్రమాహారం ఇచ్చిన జంతువులు, విడివిడిగా చిరిశనగ గాని గాని గోధుమ జవ్వు గాని, ఏదో ఒక్క ఆహారమే ఇచ్చిన జంతువులకన్న అయిదింతలు వేగంతో ఎదిగాయి. గోధుమ పిండికి కేవలం ఒక్క అయిదు శాతం సోయాపిండి

చేర్చడంతోనే, ఒక్క గోధుమపిండి మాత్రమే విడిగా ఇచ్చే పెరుగుదల విలువకు రెట్టింపు విలువ నిచ్చింది. గోధుమ మొలక, జొన్న మొలక, బ్రూవర్స్ ఫ్లేక్స్, కొవ్వులేని పాలపిండి — ఇవి వృక్ష సంబంధపు ప్రొటీన్ల పోషక విలువను అతిశయ పరచే ప్రశస్తమైన అనుబంధాలు.

మనకు అగత్యమైన ప్రొటీన్ అవసరాలను గుర్తించి, వాటిని ఎలా లభ్యపరుచుకోవడమా అని యోచించినప్పుడు ఒక్క సంగతి జ్ఞాపకం చేసుకోవాలి — భోజనంలో ప్రొటీన్ భాగం అమినో ఆసిడ్స్‌ను మించి మరెన్నిటినో సరఫరా చేయాల్సి వుంటుందని, మంచి ప్రొటీన్ ఆహారం సమకూడింది అన్నప్పుడు, అది తన వంతు ముఖ్యంగా విటమిన్లు, ఖనిజములు వంటి ఇతర పోషకములను తనతోపాటు తీసుకువస్తుందన్న మాట. ప్రొటీను కొరవడి ఉండే భోజనం తరుచు ఇతర అంశాలలో కూడా లోపంగానే ఉంటుంది.

భోజనంలో అత్యధిక భాగం సంస్కారం పొందిన నాజూకు ఆహార పదార్థాలు నిండి ఉన్నవంటే — వాటి నుండి ప్రొటీన్ నిండిన భాగాలు, విటమిన్లు, ఖనిజములు ఇవి కొంత భాగం గాని పూర్తిగా కాని, తొలగించివేయబడినవన్నమాట. ముఖ్యంగా, ఎక్కువగా మరపట్టిన గింజల విషయంలో ఇది ఎంతయినా తథ్యం. నాణ్యతగల ప్రొటిన్‌తో కూడిన మంచి భోజనం కావాలంటే వివిధ రకాలైన శుద్ధి చెయ్యని ముడి ఆహార పదార్థాలను ఎంచుకోవాలి. ప్రాతఃకాల భోజనం దాటవేసెయ్యడం, చాలీచాలని లఘు భోజనం, భోజనాలకు మధ్యమధ్య చిరుతిళ్లు — వీటి వల్ల మన ప్రొటీన్ అవసరాలు ఏమాత్రం తీరవు. ఆరోగ్యం కోసం, జీర్ణశక్తి కోసం, రోజువారీ భోజనంలో ఆహార పదార్థాల ఎన్నిక విషయమై వివేచనతో వర్తించడం ఎంతయినా ముఖ్యం.

ప్రొటీన్‌ను ఏర్పాటు చేసుకోవడం

ప్రొటీన్ మిశ్రమాన్ని వివేచనతో ఎంచుకున్నప్పుడు కూడా, కనీస పక్షపు అవసరాలను ఆధారంగా చేసుకొని మన ఆహార క్రమాన్ని ఏర్పాట్లు చేసుకోవడం క్షేమకరమూ కాదు, అది ఆచరణలో సుసాధ్యమూ కాదు. అలా చేసినట్లయితే, లోపానికి దారి తీసే పరిస్థితికి మనం అతి చేరువలో ఉంటాం. ఆరోగ్య స్థితిలో ఉన్నప్పుడు

కూడా మన అవసరాలు మారుతూ వుంటాయి; అందుచేత మరీ బొటాబొటిగా కాకుండా, నిర్భయంగా ఉండటానికి తగినంత వార ఉండేట్టు చూచుకోవాలి. మనకు అవసరమని తోచిన ప్రొటీన్ అక్కరకు మించి యాభై శాతం అయినా అధికంగా ఉండటం శ్లాఘనీయం. ధారాళమయిన ప్రొటీన్ సప్లయి అన్ని వయస్సుల వారినీ సుస్థితితో ఉంచడానికి సహాయపడుతుందనే సంగతి ప్రత్యక్షంగా తెలుస్తుంది.

ప్రతి కిలోగ్రామ్ బరువుకి ఒక గ్రామ్ ప్రొటీన్ ఉంటే, అది మంచి ఆరోగ్యానికి సరిపడే లెక్క అని అటు పరిశోధనవల్లా, ఇటు అనుభవం వల్లా కూడా తేలింది.

బిడ్డలకు రోజూ — ప్రతి కిలోగ్రామ్ శరీరపు బరువుకూ రెండు లేక మూడు గ్రాముల వరకు ప్రొటీన్ అవసరం — శరీర ధాతువులకు పెంపుడు ద్రవ్యం యొక్క అగత్యం ఎక్కువగా ఉండటంచేత ఏడాది మొదలు మూడేళ్ల ప్రాయం వరకూ బిడ్డలకు రోజూ సుమారు నలభై గ్రాముల ప్రొటీన్ (1 1/3 ఔన్సులు) ఉండటం మేలు — నాలుగు నుండి ఆరేళ్ళ వయస్సు బిడ్డలకు యాభై గ్రామ్‌లు (1 2/3 ఔన్సులు) ప్రొటీను ఉండాలి. ఆ తరువాత పదహారో ఏడు వచ్చే దాకా— ప్రతి రెండేసి సంవత్సరాలకు సుమారు పది గ్రాముల (1/3) చొప్పున రోజూ హెచ్చించుకొంటూ రావాలి. పదహారు నుండి ఇరవై ఏళ్ల వరకూ యువకులకు రోజువారీ భోజనంలో సుమారు 100 గ్రామ్‌లు (3 1/3 ఔన్సులు), యువతులకు ఎనభై ఐదు గ్రామ్‌లు (2 3/4 ఔన్సులు) అవసరమై ఉంటుంది.

ఒక సంగతిమట్టుకు స్పష్టంగా మనస్సులో ఉంచుకోవాల్సిన అగత్యం ఎంతైనా ఉంది — పైన చెప్పిన కొలమానములు సలహా పూర్వకంగా ఇచ్చిన పరిమాణాలే గాని కచ్చితమైన అవసరాలు కాదు. వివిధ వయస్సులలో చాలా మందికి యుక్తమైన రీతులలో ఈ పరిమాణాలు ఇవ్వబడినాయి అయితే — కొంతమంది అంతకన్న తక్కువ ప్రొటీన్లతోనే ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షించుకోగల్గుతారు. మరికొంత మందికి ఇంతకన్న ఎక్కువగానూ కావలసి ఉండవచ్చు

నిర్ధారించే అంశములు

చాలా మందికి ఒక నమ్మకముంది — కండరాల పరిశ్రమను బట్టి శరీరానికి అవసరమైన ప్రొటీన్లు ఎంత కావాలో నిశ్చయించవచ్చునని, కాని ఇది నిజానికి

విరుద్ధం. సహజ పరిమాణం, పెరుగుదల ప్రమాణం (వేగం) — వీటిని బట్టి నిర్ధారణ జరగాలి. శరీరానికి అగత్యమైన ప్రొటీన్ ఎంత? — అనే విషయంలో వాతావరణానికి ఎటువంటి ప్రభావమూ లేదు. ఎదిగిన వాళ్లకు యువ్వనుల కంటె ప్రొటీన్ అవసరం తక్కువగా ఉంటుందనటానికి ఎలాంటి ఆధారమూ లేదు. నిజానికి, సిఫారసు చేసిన పరిమాణానికి ప్రొటీన్లను పూర్తిగా లోగొన్నప్పుడే పెద్ద వారి ఆరోగ్య స్థితి బాగా ఉన్నదని చెప్పటానికి తగిన సాక్ష్యమున్నది. జబ్బు స్థితిలోను, గాయపడినప్పుడు, ప్రొటీన్ ఎంతో హెచ్చుగా కావలసి ఉంటుంది ఆ అగత్యం అతి తీవ్రంగా అధికం కావచ్చు.

సరితూకంగా ఉండే భోజనంలో సిఫారసు చేయబడిన ప్రొటీన్ కొలమానాలు లభించడం ఏమంత కష్టం కాదు

భోజనంలో ప్రొటీన్ మరీ తక్కువగా ఉన్నట్టయితే, ఉపయోగం కోసం తయారు చేసి ఉంచుకోన్న సిద్ధ ద్రవ్యాల నుంచి తన అవసరాలకు తీసుకోవడం శరీరానికి తప్పనిసరి అవుతుంది. ఈ అత్యవసర పరిస్థితి చిరకాలం సాగితే తీరని నష్టం కలిగి, కొద్ది కాలంలోనే ఆరోగ్యాన్ని క్రుంగదీస్తుంది. తొలిదశలో, ప్రొటీన్ లోపం కొద్దిగానే ఉన్నప్పుడు రోగ లక్షణాలు అంత పట్టించుకోతగినవిగా కనబడక పోవచ్చు. వారాలు, నెలలు గడచినకొద్దీ మరింత ప్రత్యక్షమైన లక్షణాలు గోచరిస్తాయి. వాటిలో కొన్ని — అలసట, బరువు కోల్పోవుట, చర్మంలో మార్పులు, రోగ నిరోధకశక్తి తగ్గిపోవుట, నీరసం, పాండువు, గాయాలు ఓపట్టాన మానకపోవడం, ధాతువులలో నీరు చేరడం.

అధికంగా ఉండే కార్బోహైడ్రేట్లు, కొవ్వు — వీటి మోస్తరుగానే, అధికంగా ఉంటే ప్రొటీన్‌ను కూడా, అది ఎంత ఉన్నా, నిలువచేసుకోవచ్చు. కొన్ని సందర్భాలలో మరీ హెచ్చుగా ఉంటే ప్రొటీన్ కారిజానికీ, మూత్రపిండములకూ అమిత శ్రమ కలిగించవచ్చు. ఆరోగ్యవంతుడైన వ్యక్తికి ప్రొటీన్ ఒక మోతాదు హెచ్చుగా ఉన్నప్పటికీ, దాని వల్ల చెడుగు లేదు.

మన ప్రొటీన్ అవసరాలకు — పుష్కలమైన ఫలజాతులు, కాయగూరలతో పాటు — రోజూ తప్పనిసరిగా ఇవి తీసుకోవడం అగత్యం: పెద్దవాళ్లకు రెండు లేదా మూడు కప్పుల మామూలు పాలు లేదా సోయపాలు — చిన్నపిల్లలకు, యువజను

లకు మూడు నుండి అయిదు కప్పులు: రెండుసార్లు, లేదా అంతకు మించి పప్పుదినుసులు, నూనె గింజలు, పెరుగు లేదా మాంసానికి ప్రత్యామ్నాయములు; నాలుగుసార్లు లేదా అంతకు మించి సంపూర్ణ ధాన్యజాతులు.

ఉల్లాసవంతమయిన ఆరోగ్యానికి అనువైన పద్ధతి అవసరమైన ఆహార దినుసులన్నింటినీ సరితూకంగా ఏర్పరచుకోవడంలో ఉన్నది కాని, అందులో ఏ ఒక్క పదార్థాన్నీ ప్రత్యేకించడంలో లేదు. ప్రతి రోజూ — ప్రొటీన్‌ను కూడా మెండుగా ఇచ్చే వాటితో సహా — నాజూకు సంస్కారం పొందని రకరకాల ఆహార పదార్థాలను ఎంచుకొని, మీ నిత్య భోజనాన్ని ఏర్పరుచుకోండి.

ఆహార విషయంలో పాటించవలసిన పది విధులు

1. మీ భోజన పదార్థములను పొలము నుండి తోట నుండి వచ్చే సహజ సిద్ధమైన ఆహార పదార్థాల నుండి ఎంచుకోండి.

2. సమతులాహారం తీసుకోండి.

3. ఆహారాన్ని చక్కగా పచనం చెయ్యాలి.

4. మితిమీరి తినవద్దు.

5. నెమ్మదిగా సావకాశంగా, ఆహారం బాగా నమిలి తినాలి.

6. భోజనానికీ భోజనానికీ మధ్య ఏమీ తినవద్దు. పడక సమయానికి కొన్ని గంటల ముందు నుంచీ కూడా ఏమీ తినవద్దు.

7. నిర్ణీత సమయాలలోనే తినాలి — ఉదయం భోజనం అతిఘనంగానూ, రాత్రి భోజనం అతి లఘువుగాను.

8. పదార్థాలు మరీ వేడిగానూ తీసుకోవద్దు, మరీ చల్లగానూ వద్దు.

9. భోజనానంతరం తగుమాత్రం సాధకం చెయ్యాలి.

10. మీ మనస్సు స్థిమితంగా, ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడే భోజనానికి ఉపక్రమించండి.

అధ్యాయము 20

మీరు త్రాగే నీరు

మానవ శరీరపు బరువులో నీరు డెబ్బయి శాతం లెక్కకు వస్తుంది. ఎముకలు సయితం ముప్పయి నుండి నలభై శాతం వరకు నీరే.

జీవన సంబంధమైన కార్యాలన్నిటికీ నీరు ఆధారంగా ఉంటున్నది. ఊపిరి తిత్తులలోని ధాతువులు నిరంతరమూ చెమ్మగా ఉండటం వల్లనే తప్ప, మనం పీల్చే ప్రాణవాయువును కూడా ఉపయోగించుకోవడానికి ఏ మాత్రం వీలు కాదు. దేహంలో ఉష్ణతను క్రమపరిచే విషయంలో చర్మం యొక్క ఉపరి భాగం మీదుగా చెమ్మ ఇగిరిపోవటం ఒక ముఖ్య అంశం. జీర్ణకారక రసాలలో సరఫరా కావాలి. రక్తంలో అధిక భాగం నీరు. శరీరంలో అనవసర పదార్థాలను మూత్రపిండముల ద్వారా బయటికి తోసివేసేటందుకు ఎంతో అగత్యమై వున్నది నీరు.

శరీర ధాతువులకు నిర్ణీతమైన కొలత ప్రకారం నీరు కావలసి ఉన్నది—అంటే, అంతకు ఎక్కువా పనికిరాదు, తక్కువ పనికిరాదు. ఒంట్లో ఉండవలసిన నీటి పరిమాణములో పది శాతాన్ని మించి తేడా వచ్చిందంటే అపాయకరమైన దుర్లక్షణాలు బయల్దేరతాయి. అదే, ఇరవై శాతం వరకు భేదం వచ్చిందంటే మృత్యుదేవతను ఎదురు చూడవలసిందే. కాబట్టి, అవసరమైన కంటె కొంచెం హెచ్చుగానే నీరు త్రాగేట్టు మనిషి జాగ్రత్త పడాలి — అలా చేసినప్పుడే శరీరావసరాలన్నిటికీ కావలసిన నీటి సరఫరా పూర్తిగా జరిగినట్టు రూఢి అవుతుంది. ఎక్కువగా ఉన్న నీటిని మూత్రపిండములు వెంటనే తోసివేస్తాయి.

మూత్రపిండములు రోజుకి సుమారు 180 క్వార్ట్‌లు నీటిని వాడకం చేస్తాయి. అంటే — శరీరమంతటాన్లోనూ నిండి ఉండే నీటికి మూడింతలకు పైగా

అన్నమాట. మూత్రపిండములు నీటిని వృథా పరచవు. శరీరమంతటా కావలసిన రీతిగా ఉపయోగపడేట్టు ఆ నీటిని తిరిగి రక్తానికి ఇస్తూ వుంటాయి. దేహంలోని వ్యర్థ పదార్థాలను మూత్రపిండములు వడకట్టి, మూత్రం రూపంలో బయటికి విసర్జిస్తాయి.

ఒక వ్యక్తి ఏ రోజునన్నా అధిక పరిమాణాల్లో నీళ్ళు తాగినట్టయితే, అదనపు నీటిని మూత్రపిండములు మూత్రం ద్వారా బయటికి పోనిస్తాయి. ఇందుకు ప్రతిగా ఒక మనిషి కొంచెంగానే నీళ్ళు త్రాగి ఉన్నట్టయితే, మూత్రంతో బయటకు పోయే నీటి పరిమాణం కూడా తగ్గి ఉంటుంది. అందువల్ల మూత్రం చిక్కబడు తుంది. మూత్రపిండముల విధి నిర్వహణకు సంబంధించినంత వరకు పలుచని మూత్రం తయారించడంలో కంటె చిక్కని మూత్రం తయారు చేయడంలో ఈ అంగములు అధికతరమైన శ్రమకు లోనవుతాయి. కనుక, అవసరమైనంతే గాక, మరికొంత అదనపు నీరు త్రాగడం వలన మీరు మూత్రపిండములకు గొప్ప ఉపకారం చేసినవారవుతారు.

పరిశుద్ధమైన నీరు అనగా ఏమిటి?

నీటి నాణ్యతను గురించి ఎంతో పెద్ద గ్రంథమున్నది. కఠినజలము, మృదుజలము, కలుషితమైన నీరు, మంచినీళ్ళు, పరిశుద్ధమైన నీరు, చెడ్డ నీళ్ళు మొదలుగా గల ఎన్నో రకాల గురించి వింటున్నాం.

త్రాగటానికి తగిన పరిశుద్ధమైన నీరు, లేక మంచినీళ్ళు — అంటే అందులో రోగ కారక క్రిములు గాని, విష పదార్థాలు గాని, ఉండవు. అయినా పరిశుద్ధమైన నీరు మృదుజలమై ఉండాలనే నియమం ఏమీ లేదు. అయితే — మృదుజలం అనేది ఇనుము, కాల్షియమ్, మెగ్నీషియమ్ — వీటి తాలూకు లవణాలు లేనిదని చెప్పాలి. ఇలాంటి లవణాలు నీటిలో కరిగి ఉంటే, సబ్బు నుంచి వెంటనే నురగ బుడగలు రావు. ఈ లవణాలు సబ్బును ప్రతిఘటిస్తాయి. త్రాగటానికి మృదుజలం ఎంత సరిఅయినదో, కఠిన జలం కూడా అంత అనుగుణ్యంగానూ ఉండవచ్చు.

బాహిర్గతంగా కాలువలో ప్రవహిస్తూ తేటగా ఉండే నీరు పరిశుద్ధమైనదని చాలా మంది అనుకుంటారు. ఈ మాట నిజం అయివుంటుందని చెప్పలేము.

ఏమంటే — ప్రవాహోదకం క్రిములతోను, విషపదార్థాలతోను కలుషితమై ఉండీ కూడా, పైకి ఎంతో నిర్మలంగా కనబడవచ్చు. ఏ నీరు మంచిది, త్రాగటానికి యోగ్యమైనవి అనే అంశం లెబోరేటరీ పరీక్షల వల్ల తేలవలసిందేగాని, ఇందుకు వేరే మార్గం లేదు.

త్రాగటానికి ఉపయోగించే నీటి ద్వారా ప్రమాదకరమైన వ్యాధులెన్నో వ్యాప్తం కావచ్చు. కొండల వారనే నీటి ప్రవాహం ప్రక్కల నివసించేవారు వారికి తెలీకుండానే ఆ ప్రవాహోదకాన్ని కలుషితం చెయ్యవచ్చు. ఫలితంగా అందులో రోగకారక క్రిములు బయల్దేరటానికి అవకాశమున్నది. తరచు మృగాలు కాలువ నీటిని కలుషితం చేయడం తెలిసిన విషయమే.

నీటిని శుభ్రపరచుట

బస్తీలో ఉపయోగం కోసం నీటిని పరిశుభ్రం చెయ్యడం ముఖ్యంగా రెండు విధానాలపై ఆధారపడి ఉన్నది: ఒకటి వడకట్టడం, రెండవది రసాయనిక విధానం. సన్నటి ఇసుక, కొన్ని ప్రత్యేక రకాల మన్ను సహాయంతో వడగట్టిన నీటిలో అణు రూపమైన మలినాలు చాల వరకు ఈ విధానం వల్ల తొలగిపోతాయి. బస్తీ నీటిని పరిశుద్ధం చేసే సాధనాలలో చాల వరకు—మిగిలి ఉన్న కాలుష్యాలను తొలగించటానికి గాను వీటిని కొద్దిగా క్లోరీన్‌ను తగిలిస్తారు. క్లోరీన్ అనేది అవ్ల జనీకరణకారిణి కొద్ది పరిమాణాలలో వాడుక చేసినప్పుడు, అది ఎంత మాత్రం హానికరం కాదు.

లభ్యమయ్యే పానజలము పరిశుద్ధమైనది కాదని చెప్పటానికి తగిన సందర్భాలున్నాయి. వరద దెబ్బ తగిలినా, భూకంపం వచ్చినా, ఆ తరువాత బస్తీలో లభించే నీరు కలుషితమై ఉండటానికి అవకాశముంది. ప్రయాణికులకూ సంచారం చేసే వారికీ దొరికే నీటి శుభ్రత తరుచు సందేహాస్పదమే. ఇలాటి పరిస్థితులను తట్టుకోవడానికే, తన స్వంత ఉపయోగానికి అవసరమైన కొద్ది నీటిని ఎలా పరిశుభ్రం చేసుకోవాలో ఆ విధానం ప్రతి వ్యక్తీ తెలుసుకొని ఉండాలి. అందరికీ తెలిసిన అతి సామాన్య పద్ధతి ఇది — కలుషితమైనదని శంక ఉండే నీటిని — త్రాగటానికి గాని వంటకు గాని వాడుక చేసే ముందే కాచి ఉంచుకోవడం శ్రేయస్కరం.

మరో ఉపయుక్తమైన సాధనమేమిటంటే — ప్రతి క్వార్ట్ నీళ్లకు ఆరేసి చుక్కలు వంతున టింక్చర్ ఆఫ్ అయొడిన్ చేర్చి, త్రాగటానికి ముందు ఒక అరగంట సేపటి దాకా అట్టిపెట్టి ఉంచడం.

ఒంటి నించి నీరు ఎలా పోతుంది?

శరీరం నుంచి నీరు విసర్జింపబడటం ఒక్క మూత్రపిండముల ద్వారానేకాదు— శ్వాస కోశాలు, చర్మము, జీర్ణాశయ మార్గం గుండా కూడా జరుగుతుంది మనం శ్వాస విడిచే గాలిలో చెమ్మ ఉన్నది. వెచ్చటి శీతోష్ణ స్థితిలో ఎక్కువ నీరు చెమట రూపంలో శరీరం నుంచి బయటికి పోతుంది. చల్లటి వాతావరణంలో కూడా కొంత నీరు — శరీర ఉష్ణాన్ని క్రమములో ఉంచడానికి గాను — చర్మం ద్వారా విసర్జింపబడు తున్నది. ఉష్ణ వాతావరణంలో మూత్రపిండముల కంటె ఎక్కువ నీరు చర్మం ద్వారా పోతుంది. చెమట ఇగిరిపోతూ వుంటె ఒంటెకి చల్లదనం సోకుతుంది అందుచేత దేహ ఉష్ణాన్ని సహజమైన హద్దులలో ఉంచే సాధనంగా ఇది ఉపయోగ పడుతూ వుంది. దేహములో నీటి సప్లయి తగ్గినప్పుడు అందుకు తగినట్టుగా చెమట పట్టడం కూడా తక్కువగానే ఉంటుంది. సరిపడినంతగా నీరు శరీరంలో లేని ఒక్క కారణం చేత శరీరపు టెంపరేచరు కూడా మామూలుకు మించి ఎక్కువ కావచ్చు.

చర్మం ద్వారా నీరు ఎక్కువగా విసర్జన కాబడినప్పుడు, దానికి అనుగుణంగా మూత్రం యొక్క పరిమాణం తక్కువవుతుంది. శీతల స్థితిలో కంటె ఉష్ణ కాలంలో మనిషి ఎక్కువగా నీళ్లు త్రాగడం ముఖ్యమనడానికి కారణం ఇదే. ఉష్ణ వాతావరణంలో గట్టిగా పరిశ్రమ చేసే వ్యక్తి రోజుకి పది క్వార్ట్ల నీళ్లు చెమట రూపంగా నష్టపోతున్నాడు.

నిర్జలత్వము అంటే ఏమిటి?

లోగొనిన నీటి కంటె శరీరం నుండి విసర్జింపబడిన నీటి పరిమాణం అధిక మైనప్పుడు, దేహంలో సాపేక్షమైన నీటి కొరత ఏర్పడుతుంది. దానినే నిర్జలత్వము అంటారు. లోగొనవలసిన నీరు తక్కువ చేసినా, శరీరంలో ఉండే నీటిని అధికంగా

నష్టపోయినా ఈ రెండు కారణాల వల్లా నిర్జలత్వం ఏర్పడవచ్చు. ఒక వ్యక్తి సరిపడినన్ని నీళ్లు త్రాగడం విషయంలో బద్ధకించినందువల్ల, ఈ అజాగ్రత్తే సాధారణంగా ఒంట్లో నీటి కొరతకు కారణమవుతున్నది. తీవ్ర వ్యాధితో తీసుకొంటున్న వ్యక్తికి సరిపడిన ప్రమాణంతో నీటి సప్లయి అందకపోయే ప్రమాదం ఎంతైనా ఉన్నది. పూర్తిగా స్మృతి తప్పిన వ్యక్తి తన అవసరాల్ని గురించి తాను తెలుసుకోలేడు కదా. రేచన ప్రతిబంధంతో బాధపడే వ్యక్తి, మామూలుగా తీసుకునే పరిమాణంలో నీటిని తీసుకోలేకపోవచ్చు. మనిషికి స్పృహ లేనప్పుడు లేదా నోటితో నీరు లోగొనలేని స్థితిలో ఉన్నప్పుడు, ఇలాంటి సందర్భాలలో, ఈనాడు ఆధునిక ఆస్పత్రులలో ఒక ఉపాయమున్నది — ఒక మలిన రక్తనాళం ద్వారా లోపలికి ద్రవాన్ని ఎక్కించగలరు.

వేసవి కాలంలో ఎక్కువ దేహ పరిశ్రమ చేసే వారికి ఒంటినించి ఎంతో నీరు చర్మం ద్వారా వెలికిపోయి, అధికంగా నష్టపడుతుంది. తీవ్ర జ్వరంతో కూడిన వ్యాధులలో కూడా ఇలా సంభవించవచ్చు. వాంతి, అతిసారం, రక్తపిత్తం వల్ల వంటిలోని నీటి సప్లయి వెంటనే ఖాళీ అవుతుంది.

రోజూ తగిన పరిమాణంలో ఒక్క పద్ధతిని అనుసరించి నీరు త్రాగడం మంచి అలవాటు. శరీరోష్ణాన్ని క్రమ పద్ధతిలో ఉంచడానికి సరిపడినంతగా నీటి సప్లయి ఉన్నదనే విషయం ఇందువల్ల శరీరంలో ప్రధాన కార్యాలు కుంటువడుతాయేమోనన్న ప్రమాదం తప్పిపోతుంది. అవసర పదార్థాలను వెలికి తోసివేసే కార్యాన్ని మూత్ర పిండములు సక్రమంగా నెరవేర్చడానికి సులభతరమవుతుంది.

ఎంత నీరు త్రాగాలి, ఎప్పుడు త్రాగాలి?

సగటున మనిషి రోజూ సుమారు ఏడు గ్లాసుల నీరు త్రాగాలి. గడ్డు వేసవి పరిస్థితుల్లోను, లేదా అతిగా చెమటపట్టేటంత ఎక్కువ దేహ పరిశ్రమ చేసే సందర్భంలోనూ, అందుకు తగిన రీతిగా త్రాగే నీటి పరిమాణాన్ని హెచ్చు చేసుకోవాలి. మూత్రం యొక్క రంగూ, పరిమాణం పరిశీలనగా గమనిస్తూ వస్తే దాన్ని బట్టే పరిస్థితిని అవగాహన చేసుకోవచ్చు. వంట్లో నీరు ఎక్కువగా అవసరమై ఉన్నట్టయితే మూత్రం ముదురు రంగులోను చిక్కగాను ఉంటుంది.

ఒక్కొక్కప్పుడు ఈ ప్రశ్న వస్తుంది — ''భోజనానికి సంబంధించినంత వరకు నీళ్ళు ఎప్పుడు త్రాగాలి?'' అని. ఈ ప్రశ్నకు జవాబు చెప్పుకోవాలంటే, ఒక్క విషయం ముందుగా తెలుసుకోవాలి. పొట్ట ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు త్రాగిన నీళ్ళు వెను వెంటనే అన్నాశయం ద్వారా పోయి, తక్షణమే శరీరం పీల్చుకుంటుంది. భోజనంతో పాటు తీసుకునే నీరు ఏమవుతుందో తెలుసునా? తిన్న ఆహారంతో కలిసిపోతుంది. ఇలా కలిసిపోయిన నీరు జీర్ణక్రియకు ఆటంక మేర్పడే రీతిగా జఠర రసాన్ని పలచ పరుస్తుంది. ఇంకా ఏమిటంటే — భోజనంతోపాటు ఎక్కువ పరిమాణాల్లో నీరు త్రాగటం వల్ల — తీసుకున్న ఆహారం సహజంగా పోవలసిన కంటె అధిక వేగంతో — అంటే అన్నాశయంలో జరుగుతున్న జీర్ణప్రక్రియ పూర్తిగా జరగక ముందే — అన్నకోశం నుండి దిగిపోతుంది.

ప్రకృతి నిర్ణయించిన జీర్ణప్రక్రియకు కావలసినది — ఆహారం ఇంకా నోటిలో ఉండగానే బాగా చర్వణం కావాలి, అంటే నమల బడాలి. ఆహారంతో లాలాజలం మిళితమై దాన్ని తడిపి తరువాతి దశలో అన్నాశయంలో జరుగవలసిన మరుచటి ప్రక్రియకు వీలుగా సిద్ధం చేస్తుంది. భోజన సమయాన నీళ్ళు త్రాగితే నీటి వత్తిడి వల్ల తిన్న పదార్థం — లాలాజలంతో పూర్తిగా మిశ్రమం కావడానికి ముందుగానే — మింగుడు పడిపోతుంది.

భోజన కాలమందు తగుమాత్రం పాలు, లేదా చిక్కటి సూప్, పద్ధతి ప్రకారం తీసుకోవచ్చు. అయితే — సగటున మనిషి రోజుకి ఏడు గ్లాసుల నీళ్ళు త్రాగాలి అని లోగడ చెప్పాము? ఆ పని భోజనానికి ముందుగాని, భోజనమై కొంత సేపు అయిన తరువాత గాని జరగాలి. ఈ సంగతి జ్ఞాపకముంచుకోండి.

ఇహ, ఒక చిన్న హెచ్చరిక చెప్పాల్సి ఉన్నది — మంచునీళ్ళు త్రాగటం వల్ల కలిగే ఉపద్రవం గురించి, కొద్దికొద్దిగా ఐస్‌వాటర్ చప్పరిస్తే అంత ఇబ్బంది లేదు. అయితే — ఒక్క అరగ్లాసుడయినా సరే, ఐస్ వాటర్ గభీమని గొంతులో పోస్తే కలిగే పరిణామం చాలా ప్రతికూలంగా ఉంటుంది. ఇందువల్ల సున్నితమైన పొరలు రేగుతాయి. జీర్ణక్రమానికి భంగం కలుకుతుంది.

పరిశుద్ధ జలం — మానవుడికి ప్రకృతి అనుగ్రహించిన గొప్ప వరప్రసాదములో ఒకటి. జీవనానికీ ఆరోగ్యానికీ అది ఆధారమై ఉంది. అది పుష్కలంగా — పైసా ఖర్చు లేకుండా, లభిస్తుంది. దప్పికను పోగొట్టి, ఎంతగానో తృప్తి నిస్తుంది.



నాల్గవ భాగం -- నీవు - నీ బిడ్డ

అధ్యాయము 21

శిశు జననమునకు ముందు ఉండు తల్లి ప్రాబల్యము

శిశువు జన్మింపక పూర్వము తల్లి ప్రాబల్యమునకేమైనా ప్రాముఖ్యత గలదా? ఈ ప్రశ్నకు సమాధానముగా గత కాలములో అనేకమంది అవ్వలు, అత్తలు ఇచ్చవచ్చినట్లు మాట్లాడుకొనుచు గర్భవతులు జడుసుకొనుటవలనను లేదా వారు కోరిన ఆహార పదార్థముల భుజించుట కియ్యబడకపోవుట వలనను శిశువుపై ప్రాబల్యము గల్గియుండు పరిణామముల వివరించుట కెన్నో కథలను చెప్పుకొనుచుండేవారు. గతములో శాస్త్రజ్ఞులు కూడ యేదో పెద్ద ప్రమాదము సంభవిస్తేనే తప్ప గర్భములో నుండు శిశువున కెట్టి ప్రమాదము ఉండదని చెప్పేవారు.

ఈనాడు అది నిజము కాదనియు, ప్రతి స్వల్ప విషయము జననమొందని శిశువుపై ప్రాబల్యము కల్గి యుండినట్లు తెలియుచున్నది. గర్భమునందుండు శిశువు తల్లి ఆరోగ్యమును బట్టియు తల్లి మనో భావముల బట్టియు వర్ధిల్లు చుండును.

గర్భమునందుండు శిశువుపై ఎక్స్—రే ప్రసరణ ప్రభావముండునని గత నలుబది యేండ్ల నుండి గుర్తింపబడుచున్నది. ఎక్స్—రేను బట్టి కొన్ని అవయవములు కురూప మగుట కాస్కారము గలదు. అంగ విహీనత యొక్క తీవ్రత ఎక్స్—రే ప్రసరణ ఎంతసేపు యే దశల నియ్యబడినదో దానిపై నాధారపడి యుండును.

గర్భవతికి సంప్రాప్తించు రోగములు శిశువు పెరుగుదలకంతరాయము కల్గించు నని గత ఇరువది సంవత్సరముల నుండి గుర్తింపబడుచున్నది. ఇట్టి అంతరాయము కల్గించు రోగములలో జర్మన్ పొంగుజ్వరమొకటి. గర్భము దాల్చిన మొదటి వారములలో జర్మన్ పొంగు జ్వర పీడితులైన స్త్రీలు అంగ విహీనులైన శిశువులను కనిరి. కాబట్టి ప్రమాదకరమైన వైరసు మూలమున అంగవిహీనులైన శిశువులు జన్మింపవచ్చును.

పోషకాహారము యొక్క ప్రాముఖ్యత

శిశు జననమునకు పూర్వము తల్లి తీసికొను ఆహారములో నెట్టి లోపము కల్గినను శిశువు యొక్క చేతులు, కాళ్లు అస్థిపంజరము మరియు శరీర లోపటి అవయవములలో నేదైనను కురూపము ధరించుటకు వీలున్నది. ఉదాహరణముగ మావి లోపమును బట్టి శిశువుకు సరిగా ఆహార సదుపాయము కలుగకున్నను, ప్రాణవాయువు సరిగా అందకపోయినను అంగ విహీనులుగా శిశువులు జన్మించే అవకాశము గలదు.

1930 లో జరిగిన శాస్త్ర పరిశోధనలలో వెల్లడయిన విషయమును బట్టి శరీరమునకు కావలసిన విటమినులు లోపించినపుడు మెటాబోలిజం అనగా ఆహారమును రక్తముగా మార్చు శరీర శక్తి క్షీణించుననియు, తత్ఫలితముగా శశువులు కురూపులై జన్మింపవచ్చునని స్పష్టపర్చబడెను.

1961, 1962లో ఇంగ్లాండు ఐరోపా దేశమునందు గర్భవతులు నిరపాయకరమైన నిద్ర మాత్రలు తొలి మాసములో సేవించుట వలన ఐదు వేల మంది శిశువులు చేతులు కాళ్లు లేనివారిగా జన్మించి యుండిరి. శిశువులు కురూపులుగా పుట్టుటకు శరీరములో కలుగు రసాయనిక మార్పులు కూడ కారణము కావచ్చును.

సిగరెట్టు త్రాగుట ప్రమాదకరము

తల్లి నుండి ఉత్పత్తి అయ్యే హార్మోన్లు కావలసిన పరిమాణమునకు మించి యుండినచో జనన మొందని శిశువునకు ప్రమాదము కలుగజేయువచ్చునని మన మిపుడు తెలిసికొనగల్గ చున్నాము. సిగరెట్లు త్రాగు గర్భవతులు నెలలు నిండక

మునుపే ప్రసవించు ప్రమాదము కలదు. మరియు గర్భములోని శిశువు క్షీణింప వచ్చును. సిగరెట్లు పీల్చుట వలన రక్తపోటు హెచ్చును. సిగరెట్ల ప్రభావమును బట్టి మానసిక దుర్బలత్వము, మాటలాడునపుడు తడబడుట, మూర్ఛ, వింతగా ప్రవర్తించుట మొదలైన లక్షణములు శిశువులో కనబడవచ్చును

ఐహిక విచారములు మరియు మనోచింతలు

ఇటీవల పరిశోధనలలో గర్భవతులైన స్త్రీలు ఐహిక విచారములకు, మనో చింతలకు గురి యైనచో, వారిలో కలుగు రక్తపోటు ప్రశాంతముగా నుండునని కనుగొనబడినది. ఈ రక్తపోటు శిశువులపై చెడ్డ ప్రభావము కల్గి యుండునో ఇది వరలో చూచితిమి. గర్భవతులై యుండు స్త్రీలకో కల్గే ఉద్వేగము కలవరపాటుల బట్టి శిశువులలో నరముల బలహీనత, మానసిక రోగములు, వికట ప్రవర్తన మొదలైనవి కలుగుచుండును

గర్భవతులకు కల్గే ప్రమాదములు ప్రతి స్త్రీకి కలుగకపోయినను వారిలో కలుగు భయాందోళనలు మనోచింతలు వారి ఎండోక్రిన్ గ్రంధుల నుండి స్రవించు రసాయ నిక పదార్ధముల ఉత్పత్తిని తారుమారు చేయుట వాస్తవము మానవ శరీరము భయాందోళనల తాకిడికి తట్టుకొనలేక ప్రతిఘాతము కలుగజేస్తుంది; అంత మాత్రమే గాక తన అత్యావశ్యకమైన శక్తుల సహాయము కోరుతుంది అప్పుడు కొన్ని హార్మోన్లు అధిక స్థాయిలో ఉత్పత్తి చేయబడుతవి. అధిక స్థాయిలో ఉత్పత్తి చేయబడిన కొన్ని హార్మోన్లు రక్తములో ప్రవేశించి గర్భములోని శిశువుకు ప్రమాద మును సంభవింపజేయును.

భర్త తన్ను ప్రేమింపడేమో నను భయము, జన్మింపనైయుండిన బిడ్డను ప్రేమింపడేమోనను భయము, బిడ్డల యెడల భర్తకు ద్వేషము కలుగునేమోనను భయము, స్త్రీ పురుష సంభోగ సంబంధము మూలముగా బిడ్డ కేమైనా హాని కలుగు నేమోనను భయము, కుటుంబములో ఆకస్మికముగా సంభవించు ఆపదలు, తన మనశ్శాంతికి భంగము తెచ్చు యితర కారణములు గర్భములోని శిశువుకు ప్రమా దము కలుగజేయుననియు, శిశువు జననమునకు ముందు అలాటి పరిస్థితులుండుట ప్రమాదకరమనియు శాస్త్రము నిరూపించుచున్నది

యుక్తమైన కార్యక్రమము

కానుపు కొరకు కనిపెట్టుచుండు తల్లి తన ఆరోగ్య స్థితిని మెరుగు పర్చు కొనుటకు ఈ దిగువ కార్యక్రమమనుసరింపవలెను:

1. మొదటి నుండి అనుసరించుచుండిన కార్యక్రమమునే అనుసరింపవలెను కాని పరిమితముగా నుండాలి. దేనియందును అపరిమితముగా నుండరాదు. విశ్రాంతి తీసుకొనుట యందును పరిమితముగా నుండాలి. అలసట కలుగజేసే ఆటలు, వినోదములు నిషేధింపుము. ముందుకు వంగుట, బరువుల నెత్తుట మొదలైన భారీ పనులు నిషేధింపుము.

2. ప్రతి దినము శరీర వ్యాయామము నిచ్చు తేలికపాటి పనులు చేయ వచ్చును. ఒక మోస్తరుగా తోట పని చేయవచ్చును. నడచుట మంచి వ్యాయా మము. కాని అలసట చెందునంతగా నడువరాదు. మనశ్శాంతికి దోహదమిచ్చు శరీర వ్యాయామముల నెంచుకొని వాటిని తగు మాత్రముగా చేయుట మంచిది.

3. వేసికొను బట్టలు సావూన్యముగాను, ఆరోగ్యకరముగా నుండునట్లు ధరింపుము. రక్త ప్రసారమునకు అంతరాయము కల్గించు విధముగా బిగువైన దుస్తులు ధరింపరాదు. ఎత్తు మడిమలు గల్గిన జోళ్ళు ధరించుట కంటె తగు మాత్రపు మడిమెలు గల్గిన చెప్పుడు ధరించుట మంచిది.

4. ఇతరులతో ముఖాముఖిగా మాట్లాడుట కంటె టెలిఫోన్ ద్వార మాట్లాడుట మంచిది. గర్భమున నుండు శిశువుకు హాని కల్గించే రోగములు ముఖాముఖిగా ఇతరులతో మాట్లాడుట ద్వార తల్లులకు సంప్రాప్తించి, వారి నుండి శిశువులకు సంక్రమించు ప్రమాదము లేకపోలేదు. టెలిఫోనులో మాట్లాడుట ద్వార అంటురోగములు తల్లులకు సంక్రమింపవు.

5. ఇతరుల యెడల స్నేహ భావము, యుదార్ధత, నమ్మకము కల్గి యుండ వలెను. కుటుంబ సమస్యలు కల్గినపుడు వాటితో సతమతమగుచు ఆరోగ్యము పాడుచేసికొనుట కంటె విూ మత గురువులతోను వైద్యులతోను సంప్రదించుట నేర్చుకొనవలెను.

అధ్యాయము 22

జననమునకు పూర్వ జీవితం

ఉత్పత్తి మొదలు పుట్టుక వరకు బిడ్డ శరవేగముతో పెరుగుచుండును. తొలి మాసమునందే ఆ సూక్ష్మ బీజము పదివేల రెట్లు బరువుకు వృద్ధి పొందును. మొదటి మూడు మాసములలో అది ఒక సూక్ష్మమైన కణము నుండి అంతులేని సంక్లిష్టమైన మానవాకారమునకు — పరిపూర్తి చెందని ఆకారమునకు వృద్ధి జెందును. స్పష్టముగా చెప్పవలెనన్నచో, అది గుర్తించదగిన ఒక శిశువుగా వృద్ధి జెందును.

ఈ పరిణామమంతయు, వూహను తారుమారు చేయు ఒక అద్భుతమైన మార్పై యున్నది. ఒక మార్పు తరువాత వచ్చుదానికి సిద్ధము జేయును అంతే గాక ఈ ప్రణాళికంతయు దాని కచ్చితమును బట్టి, దాని నైపుణికి గుర్తుగా నిలిచి యుండును. రమారమి 267 దినములలో కలిగిన ఈ మార్పు ప్రతి యొక్కరి జీవితమును స్వంత చరిత్రయును నమ్మశక్యము కానిదై యున్నది.

ఉత్పత్తి కాలమున పురుషుని ఇంద్రియము స్త్రీ అండముతో కలిసికొనును. వెన్వెంటనే పరిపూర్తి చెందిన కణాలు వంటి నలువది యొనిమిది విలువలు చిలుకుట కారంబించును. ఇది కణ విభాగపు చర్య. ఫలదీకరణ చెందిన అండము ఇంగ్లీషు అక్షరమైన **i** పైని గల చుక్కయంత యుండును. అయినను ఒక ప్రత్యేకమైన కుటుంబమునకు చెందిన ప్రత్యేకమైన ఈ బిడ్డను నిర్మించు లక్షణములన్నియు శారీరకముగా దానిలో నున్నవి. తండ్రి యొక్క ఎర్రబారిన కండ్లను, సంగీతములో అమ్మకుండిన అభిరుచియు, ఆ పనిలో నిమిడియున్నవి.

కణ విభాగము

కణము విడిపోవునపుడు (ఒకటి రెండుగాను, రెండు నాలుగుగాను) — అట్లు క్రమక్రమముగా విడిపోవుచు వృద్ధి పొందుచుండును. అండము శుక్ల వాహికలలో ఒకదాని ద్వారా గర్భము లోనికి తేలిపోవును. ఇది రెండు మొదలు నాలుగు రోజుల వరకు కొనసాగునట్టి రెండంగుళముల దూరపు ప్రయాణము. తల్లి గర్భమునకు చేరునప్పటికి యీ అండము పదహారు కణముల స్థాయికి వృద్ధి చెందును. ఈ ప్రారంభ స్థాయిలో సైతము యిది యొక మర్మ గర్భితమైన వృద్ధికి మార్పు జెందినది. ఇప్పుడు వీటిలో విశిష్టమైన రెండు రకముల కణములున్నవి: అందులో బల్లపరుపుగా నుండి శీఘ్రముగా విడిపోవుడు వెలుపలి పొరను నిర్మించునట్టి కణములును; ముద్దగా వర్తులాకారములో వుండి నెమ్మదికా విడిపోవు అంతర్కణములునై యున్నవి.

నాలుగు నుండి ఆరు, లేక యేడు దినముల వరకు, యిప్పటికి ఒక గుండు సూది తలకు సమానమైనంత లావుగా నున్న యీ అండ వృత్తము, నులివెచ్చని, నల్లని ద్రవముతో నిండిన గర్భ కుహరము లోనికి యీదుకొని పోవును. ఈ గర్భ కుహరపు లోపలి పొర: యిరువది దినములకొకసారి తల్లి బిడ్డలను కను సంవత్సర ములలో సంభవించు విధముగా సూక్ష్మమైన రక్తనాళము లొకదానితో నొకటల్లు కొనిపోయి మెత్తని దుళమైన వున్నిగా రూపొందును. రమారమి యేడవ దినమున, గ్రుడ్డు పొరవైపు యీదుకొనిపోయి దానిలో చులుకుగా రంధ్రమును స్థావరము నేర్పరచుకొని వెంట్రుక వంటి సూక్ష్మమైన రక్తనాళములను తనలోనికి విడుదల జేసికొనును. ఇప్పుడు దాని పైభాగమంతటిపైనను యీ గ్రుడ్డు బంతి, లేక అండవృత్తము నుండి త్వరితముగా నెదుగు "విల్లి" అనబడు పిలకలు పొడుచుకొని వచ్చును. ఇట్టివి వందల కొలదిగా నుండును. అతిసూక్ష్మమైన (వృక్ష) వ్రేళ్ల వలె నివి సూక్ష్మాతిసూక్ష్మమై రక్త బిలముల లోనికి చొచ్చుకొని పోయి, ప్రాణ వాయువు, ఆహారము—ఖనిజములు, పిండిపదార్థములు, మాంసకృత్తులు, తైలమ్ము లను పీల్చుకొనును. ఆహారముతో, ఈ యండ వృత్తము శీఘ్రముగా నెదుగును.

బిడ్డ జీవితం ఆశ్చర్యకరం, ఆ బిడ్డ పుట్టక పూర్వమింకా ఆశ్చర్యకరం.



ఈ సంఘటనలన్నియు, తల్లి తాను గర్భవతిగా నుంటినని తెలిసికొనకముందు సంభవించును. ఒకవేళ అట్లు తాను తెలిసికొనగల్గినచో, అది యిరువది యొకటవ రోజు తర్వాత మాత్రమే.

ఇంతలో, ఈ వృత్తము లోపల గుండ్రని కణములు నివాసము తనకు తానుగా రెండు సంచులుగా లోపలి పొర సంచి రూపొందించును; ఈ సంచులు తాకు చోట, అంతర్చలనము వలన మూడవ పొరను నిర్మించుకొని, మూడు పొరల బిళ్లను రూపొందించుకొనును. ప్రసవమగునంత వరకు అంతర్స్రావాటమొక చట్ట ముగా నిలిచియుండినను, మిగిలిన చందమామ సంచి అది భావిలో ప్రాముఖ్యత వహించనేరదు. అయితే మూడు కణముల బిళ్ల యిప్పుడొక ప్రముఖపాత్ర వహించును. ఎందుకనగా అది యొక శిశువుగా రూపొందనై యున్నది.

పొరలన్నియు నొక్కొక్కటిగా కానున్న శిశువునకు ఈ విధములైన విశిష్ట లక్షణములకు కావలసిన పదార్థమును తయారు జేయును. వాటిలో నొకటి, తన నాడీ మండలమును, చర్మమును, వెంట్రుకలను, వ్రేళ్లను, పంటి పైపూతను, ముక్కు గొంతుకలలోని పొరలను తయారు చేయు కణములకు మూలాధారమై యున్నది. శిశువు కండరములకు, యెముకలకు, ఉపాస్థికి, రక్తమునకు, రక్తనాళ ములకు, మూత్రపిండములకు, దంత నిర్మాణ పదార్థమునకు మధ్య పొర సరఫరా చేయును. మూడవ పొర జీర్ణవాహిక నందించును.

రెండు వారముల తర్వాత

తరువాత మార్పు అన్నింటి కంటె యద్భుతమైనది. రమారమి పందొమ్మిది లేక యిరువదియవ రోజున బిళ్ల తన యుపరితలమున, రెండు ప్రక్క లను బోదెలు కలిగి సూక్ష్మమైన చాయ వంటి ముడత ఏర్పడును. ఈ బోదెలు రెండును తలగా రూపొందనున్న కొనను కలిసి కొనును. ఇవి రెండును పైకి లేచి ఒక దాని వైపు మరి యొకటి ముడుచుకొనినప్పుడు బిళ్ల కొంత వరకు నాళము వలెను, తరిగిపోవుచున్న చంద్ర వంక ఆకారము వలెను యేర్పడును. ఈ వెలివంపు, శిశువు యొక్క వంపుగా మారిపోవును. కొన్ని దినములలో శిశువు యొక్క వెన్ను బాము వంటి మొదటి సూచనలు పొడకట్టును. తల కొనలోవున్న కాళీ స్థలములో

మెదడు పదార్ధము పంపుట కారంభించును. అటు వెనుక, కాళ్లు చేతుల వంటి చిన్న మొలకలు పొటమరించును. ఇరువది యొకటవ దినమున గుండె యొక్క ప్రాథమికావస్థ రూపొందును. పది దినములైన తదుపరి అది కొట్టుకొనుట కారంభించును.

శిశ్వంకురము, దాని పేటికను కణ నిర్మితమైన ఒక త్రాడును కలుపుచున్నది. రోజులు గడచుకొలది యిరువది రెండంగుళముల ఒక మొద్దు త్రాడు రూపొందుచున్నవి. ఇదియే నాభిత్రాడు. ఆ వృత్తక సంచిలో సైతం, మెత్తని స్పాంజి వంటి గర్భసంచిలో ఒక సూక్ష్మమైన నెలవంక వలె నుండు యీ శిశ్వంకురము, రెండు పొర్లు చుట్టబడి యున్నది. అంతేగాక, యీ సంచి నీళ్ల వంటి విశుద్ధమైన ద్రవముతో నిండియుండు నిర్మాతముగా నుండును. ఈ ద్రవ పదార్ధ సహాయము వలననే గర్భిణీలు తీవ్రమైన ప్రమాదములందు సైతము తమ శిశువులను పోగొట్టుకొనకుండ తట్టుకొనగల్గుచున్నారు.

ఇప్పటి నుండి యీ శిశ్వంకురము శీఘ్రముగా శిశురూపము ధరించుకొనును. రెండవ మాసాంతమునకు అది తల నుండి గుదము వరకు ఒక అంగుళము పొడవు మాత్రమె యుండును; అయితే దానికి ముక్కు, నోరు, చెవులును, కంటి గుహలుగా నూహించదగు పోలికలును పొడకట్టును.

మూడు మాసముల తర్వాత

మూడవ మాసాంతరమున యీ శిశ్వంకురము మూడంగుళముల పొడవును, ఒక ఔన్సు బరువును కలిగి యుండును. ఇట్టి దశలో దానిని పిండము అందురు. వివిధములైన దాని శారీరక మండలములు త్వరలో అవి యే విధముగా యేర్పడనున్నవో తెలియజేయు చుండును. కన్నులు, కనురెప్పలు—(ప్రస్తుతము మూసికొని యుండినను) యేర్పడి యున్నవి. లింగావయవములు సంసిద్ధములు; వ్రేలు బొటన వ్రేలి గోటితో సైతము కాలుచేతులు పరిపూర్ణము—అంతియేగాక యిట్టి దశలో పిండము వాటిని చలింపజేయ మొదలిడినది. అయితే ఈ కదలికలు—తల్లికి తెలియకపోవచ్చు.

పిండము యొక్క గుండె, రెండు మాసములుగా కొట్టుకొనుచు కండర బలమును పెంచుకొనుచున్నది. అంతేగాక చిన్నచిన్న మొత్తములుగా పిండము గర్భ సంచిలోని ద్రవ పదార్థమును మ్రింగుట కారంభించినది. ఇట్లు మ్రింగుట మూల మున శ్వాస పీల్చుకొను వ్యాయామమునకు మూలమగుచున్నది. ద్రవము శ్వాసకోశం లోనికి ప్రవేశించును; అంతట పిండము దానిని తన ఆ శ్వాస కండరములను ప్రయోగించుట ద్వారా బయటికి వెలువరించును. ఇట్లు శ్వాసకోశ కండరములు పనిలో బెట్టబడుచున్నవి. ఇప్పుడది అభ్యాసము మాత్రమే. జననమగు వరకును ప్రాణవాయువును ఆహారమును పిండము తల్లి రక్తము నుండియే పొందుచుండును.

ఆశ్చర్యకరమైన ఈ అభివృద్ధి యంతయు కేవలము మొదటి మూడు మాసములందే పెంపొందినది. తల్లి గర్భము పెరిగినది; అయితే యీ పెరుగుదల తల్లి గమనమునకు మాత్రము వచ్చినట్లు లేదు. తదుపరి ఆరు మాసములలో క్రొత్తగా పుట్టిన శిశువు వలె పని చేయుటకు కావలసిన శక్తియు వృద్ధిబొందు చుండును. ఇట్టి కాలములో పిండము శిశుపరిమాణమునకు పెరుగుచుండును. తల్లి శిశువులకున్న సంబంధము కేవలము నాభిత్రాడు మాత్రమే.

పిండము యొక్క నాడీమండలమువలెనే, దాని రక్త ప్రసరణ మండలమును పూర్తిగా స్వయం సహాయకమైనది. పిండము తన రక్తమును స్వయముగానే యుత్పత్తి చేసుకొనును గాని, అది తల్లి రక్తముపై నెంతమాత్ర మాధారపడి యుండదు ఈ రెండు రక్త వాహినిలును గర్భిణి కాలములో తల్లి గర్భమున అభి వర్తన జెంది, ప్రసవకాలమున వెలికిత్రోసివేయబడు ప్రముఖమై ఉమ్మనీటి సంచిలోని వస్తు పదార్థములను మార్పు చేసికొనుచుండును. నాభిత్రాడు మూలమున పిండము నకు సంబంధించబడిన 'ప్లజెంటా' అనబడు ఉమ్మనీటి సంచి అయిదు లేక ఆరం గుళములు అడ్డకోత గలిగి, చదునైన ఒక రొట్టి వలె నుండును. దీనిలోని. అధిక భాగముతో చేయబడి, రక్తనాళములు మార్చబడి తల్లి రక్తనాళముతోను, టిస్యూల తోను అల్లుకొనబడి యున్నది. ఈ ప్లజెంటా పిండము తరుపున గాలి పీల్చుకొని, ఆహారమును జీర్ణము చేసికొను చుండును. ఇది అంచనా వేయరాని యొక సేవా కార్యము. ఎట్లనగా, పిండము పెరుగుచుండగా దాని శ్వాసమండలమును జీర్ణ మండలమును గుప్తముగా నుంచబడుట కిది దోహదము చేయును.

పిండము కదులుచున్నట్లు నాల్గవ మాస ప్రారంభము నుండి తల్లి గ్రహింప కొనును. ఈ ''కంకవేయుట'' ప్రారంభములో పరిమితముగా నుండుట. కాలు చేతులు ముడుచుకొనుటలో పిండము బలపడుటకు, కొన్ని వారములు పట్టవచ్చును. గర్భిణికాల మధ్యములో, పిండము ఆరంగుళముల పొడవును ఒకౌన్సుల బరువుండును. కనుబొమలును, రెప్పలును ప్రత్యక్షముగా కాన్పించుచున్నవి. గుండె కొట్టుడు మనము మొదటి స్టెతస్కోప్‌తో వినగల బలము పొందినది. ఇప్పుడది నిమిషము నకు 136 దెబ్బలు కొట్టును అనగా తల్లి గుండెకు రెట్టింపు కొట్టుకొను చుండును ఇందు మరియొక మైలురాయి యేమనగా భేదింపగలిగినంత సున్నము మెత్తని సున్నితమైన అతని యెముకలలో నిలుపచేయుబడినది.

ఆరు మాసముల పిదప

ఆరవ మాసాంతమునకు పిండము ఒక అంగుళము పొడవు గలిగి ఒకటిన్నర బరువునకు పెరిగినది. ఇట్టి స్థితిలో అది యెక్కిళ్ళు చేయగలదు; ముఖ కండర ములను కదల్చి తుమ్మగలదు; దాని కన్నులు రమారమి పూర్తియైనవి. అయితే లవి వెలుతురుకు మాత్రం చలించగలవు. ఇట్టి దశలో జన్మించినచో అది జీవించ వచ్చును గాని, అందువలన అవకాశములు మాత్ర మతి స్వల్పము.

పిండము అతి చురుకుగా, బలముగా సమీకరించుకొనుచు మెలికలుగా తిరుగుచు తన కాళ్ళ చేతులను మాత్రమేగాక, తన శరీరమును, తలను సైతము కదల్చగలదు దాని చాతి కండరములు గాలి పీల్చుకొనుటకు సిద్ధపడుచుండుటలో దినదినాభివర్ధన జెందుచుండును, మూత్రపిండములును పనిజేయుచున్నని ప్రసవ మగుదనుక మలవిసర్జన జరగనేరదనునది వాస్తవము. నిజము చెప్పవలెనంటె, జనన మునకు ముందే కొంతమంది పాపాయిలు తమ బొటనవ్రేలు చీకుచుండ వచ్చును

ఇక నేడో యొక దినమున

తొమ్మిదవ మాసాంతపు దినములలో రమారమి 252 వ దిన ప్రాంతమున, పిండము జన్మించుటకు సిద్ధముగా పరిపక్వదశకు చేరుకుంటుంది 277 వ దిన మనునది ప్రసవ దినము సరాసరి లెక్క మాత్రమే అటో యిటో పదిహేను



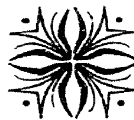
నెలలు నిండి ప్రసవానికి సిద్ధంగా వున్న కడుపులో శిశువు (తల్లి నిలబడి వున్నది) ముఖ కవళికలు, వ్రేళ్లు, బొటనవ్రేళ్లు పూర్తిగా తయారై వుండడం గమనించ గలరు.

దినముల తేడాతో, యేదో యొక సర్వసామాన్యమైన దినమున ప్రసవించవచ్చును.

పరిపక్వదశకు చెందిన పిండము సాధారణముగా ఆరు లేక యేడు పౌనుల బరువు తూగుచుండును; అది పంతొమ్మిది అంగుళముల పొడవుకు దగ్గరగా నుండ వచ్చును. దాని చేతులు రొమ్ముకు అడ్డముగాను, తొడలు వుదరము వైపుగాను

ముడుచుకొని యుండును, కాలములో యెక్కువ భాగము అది మౌనముగా నుండును, లేదా నిద్రపోవుచున్నట్లుగా కన్పించుచుండును. అయితే అది తన కాలుచేతులను జాడించినపుడు అట్టి జాడింపులు శక్తిపూరితములుగా నుండును. డాక్టరు తన అరచేతిని తల్లి కడుపుపై పెట్టి యుంచినపుడు పిండము దానిని తన జాడింపులతో ప్రతిఘటించినట్లుగా నుండును.

ఇది అల్పమైనదైనను ఒక సంపూర్ణమైన జీవి. ఇకపై నేదివమైనను, జన శ్రమ విధానమునతడెదొర్కొన వచ్చును. ఒక విధముగా అతనికి కావలసినదంతయు ఇంకను జరగవలసి యున్నది అయినప్పటికిని, వాస్తవముగా, అతని యనుభవ మిప్పటికే అద్భుతమైనదనునది యెవరును కాదనలేరు



అధ్యాయము 23

ఇద్దరి కొరకు తినుట

జీవితంలో ఏ దశలోనైనా మనం భుజించే ఆహారం ముఖ్యమైనది. స్త్రీ గర్భం ధరించినపుడు ఈ సిద్ధాంతం మరీ నిజం. ఎందుకంటె ఆమె భుజించే ఆహారం ఇద్దరు జీవులకు సరిపోవాలి. మామూలు రోజుల్లో తినే దానికి రెట్టింపు ఈ రోజుల్లో తినాలని అర్థం కాదు. గర్భం దాల్చక ముందు కంటె గర్భం దాల్చిన తరువాత ఎక్కువ తినవలసి ఉంటుంది. ఎక్కువ క్రొవ్వు పట్టేంతగా ఎన్నడూ తిన కూడదు క్రొవ్వు ఎక్కువైతే కాన్పు కష్టతర మౌతుంది: అదీకాక ఇలా అదనపు క్రొవ్వును కరిగించడానికి చాల కష్టపడవలసి వస్తుంది.

గర్భిణీ స్త్రీ వైద్యుని దగ్గిరకు పరీక్షకై వెళ్లినపుడు ఆయన తప్పక బరువు చూస్తాడు. మీ బరువు పెంచుకోవాలో తగ్గించుకోవాలో ఆయనే చెప్తాడు, సూచనలిస్తాడు. అందరికీ వర్తించే సామాన్య సూచనలు కొన్ని మాత్రమే నే నీ వ్యాసంలో ప్రస్తావించదలచాను. ఫలరసాలు, పానీయాలు మొదలైన ద్రవ పదార్థాలు గర్భిణీ స్త్రీ కావలసినన్ని ఉపయోగించాలి. అయితే ఈ పానీయాలలో పంచదార ఉప యోగించకూడదు చక్కెర అదనంగా తింటే క్యాలరీలు పెరిగి శరీరం బరువు ఎక్కువౌతుంది. మామూలుగా ఉన్న బరువుకు గర్భవతిగా వున్న సమయములో నున్న బరువుకు 20 పౌనుల కంటె ఎక్కువ తేడా వుండరాదు. ఇంతకంటె ఎక్కువ బరువు వుండుట మంచిది కాదు.

గర్భిణీ స్త్రీ తినే తిండిని బట్టే బిడ్డ పెరుగుతుంది. అందుచేత మీరు తినే తిండి మంచి రకానికి చెందినదై ఉండాలి. మీకు మీ బిడ్డకు ఆరోగ్యానిచ్చే ఆహా రాన్ని ఎన్నిక చేసుకోవాలి. మీరు తినే ఈ భోజనం ఈ ఆహార పదార్థాల నుండి

తయారు చేయాలి. మీ భర్తగారు కూడా అదే ఆహారం ఉపయోగించవచ్చు. వివేకవంతంగా పోషణ పదార్థాలు గల ఆహారాన్ని సేవించినందున మీ బిడ్డ ఆరోగ్య కరంగా, బలంగా పెరుగుతాడు.

కొన్ని విటమినులు, ఖనిజలవణాలు లోపించిన ఆహారాన్ని మీరు ఎన్నిక చేసు కున్నట్లయితే మీ బిడ్డ ఆరోగ్యము తీవ్ర నష్టానికి గురి అవుతుందనడానికి సందేహం లేదు. సారం లేని భోజనం ఎముకలు దంతాల పెరుగుదలను అరికడు తుంది. బిడ్డ దేహంలో నిరోధక శక్తి తగ్గి పుట్టిన తరువాత ప్రమాదకరమైన రోగాలకు గురి అవుతాడు సారం లేని ఆహారం భుజించిన స్త్రీ గర్భవతిగా నున్నంత కాలము ప్రసవ సమయంలోను కష్టపడవలసి వస్తుంది. సుపోషకాహారము తొలగిస్తే ఇక్కట్లను భరించవలసి వస్తుంది. బిడ్డకు పాలిచ్చే సమయంలో తల్లికి శక్తి లేకుండా పోతుంది.

గర్భిణీ స్త్రీ గర్భంలో బిడ్డ వేగంగా వృద్ధి పొందుతూ వుంటాడు. సరైన పెరుగుదలకు జీవనావశ్యకమైన ఆహార మూలకాలన్నీ వాని కవసరముంటాయి. అత్యావశ్యకమైన విటమినులు కొన్ని దేహములో భద్రపరచబడనేరవు. అందుచేత ఈ విటమినులలో గల ఆహార పదార్థాలు అనుదినమూ తింటూ ఉండాలి. గర్భిణీ స్త్రీకి విటమినులు గల ఆహారం చాలా మేలు కలుగజేస్తుంది.

గర్భిణీ స్త్రీకి పాలెందుకు అవసరం?

గర్భవతికి పాలు అతిశ్రేష్ఠమైన ఆహారం మజ్జిగ రూపంలో గాని పెరుగు రూపంలో గాని ఉన్న రీతిగనే గాని పాలను ఉపయోగించవచ్చు. పాలు త్రాగకముందు వాటిని ప్యాశ్చురైజ్ చేస్తే మంచిది. రోగ క్రిములు పాలలో వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతాయి. కాబట్టి పాలలో క్రిములు ప్రవేశించకుండ జాగ్రత్త పడాలి. శుభ్ర మైన పాత్రలో పోసి ఐస్ మీద పెడితే మంచిది. పాశ్చురైజ్ పద్ధతి అందుబాటులో లేనివారు, పాలను అవి పొంగనారంభించిన తరువాత పది నిముషాలకు తక్కువ కాకుండా కాయాలి.

ప్రొటీనులు కావాలంటే పాలు శ్రేష్టమైనవి. దేహంలోని ధాతువులన్నిటికీ ప్రొటీనులు అత్యావశ్యకమైనవి. పాలలోని ప్రొటీనులు తేలికగా శోషణ చెందుతాయి.

అందువలన గర్భిణీ స్త్రీ పాలు త్రాగడం మంచిది. పాలలో అత్యుత్తమమైన కార్బోహైడ్రేట్లు కూడా వున్నవి. విటమినులు శక్తి కలిగించే అనేక ఇతర పదార్థాలు పాలలో విరివిగా ఉన్నవి.

పాలు క్రొవ్వు పట్టిస్తాయనే మాట నిజమే. మీ రీ విషయం విస్మరించ రాదు. క్రొవ్వు పట్టిస్తాయని పాల ఉపయోగం నిలిపివేయరాదు. అవసరమనుకొంటే తీపి పదార్థాలు, పిండి పదార్థాలు తగ్గించవచ్చు. పాలు మాత్రం తగ్గించవద్దు. పాలకు సంబంధించిన ఆహార పదార్థాలు గర్భవతికి మంచి ఆహారం; అతిశ్రేష్ఠ మైనవి. మీగడ తీయని పాలలో విటమిను ఎ పుష్కలంగా లభిస్తుంది. మీగడ తీసిన పాలు వుపయోగిస్తే వేరుగా విటమిను ఎ మాత్రలు వేసుకోవలసి వస్తుంది.

గర్భవతిగా నున్నంత కాలం ప్రతి రోజూ ఒక లీటరు పాలు ఉపయోగిస్తే మంచిది. వట్టి పాలు త్రాగడం ఇష్టం లేనివారు వంటల్లో ఉపయోగించవచ్చు. పెరుగు మజ్జిగ రూపంలో త్రాగవచ్చు.

గర్భిణీ స్త్రీకి ఇనుము అవసరం

గర్భవతికి రక్తహీనత ఎక్కువ అయ్యే అవకాశం ఉంది. ఈ కారణమును బట్టి మీకు ఇనుము ఎక్కువ అవసరం. మీ గర్భములో నున్న బిడ్డ ఇనుము తన కాలేయములో నిలవ చేసుకుంటుంది. ఈ ప్రాముఖ్యమైన ఖనిజలవణం వానికి ఎక్కువగా అవసరం. వాడు పుట్టిన తరువాత కొన్ని నెలల వరకు నిలువ చేసుకున్న ఇనుము విస్తారముగాగల ఆహారపదార్థాలను ఈ క్రింద ఉదహరిస్తున్నాను:

గ్రుడ్లు.

గోధుమపిండి, ఉలవలు, మినుములు, సెనగలు, ధాన్యాలు.

సపోటాపండ్లు, మామిడిపండ్లు, జామపండ్లు, అత్తిపండ్లు.

సోయాచిక్కుళ్లు, నేవీ బీన్సు, ములగకాయలు, గోరుచిక్కుళ్లు, ఎండి బఠాణీలు.

బంగాళదుంపలు, తొక్కతో ఉడికించినవి లేక అవెన్‌లో బేక్ చేసినవి.

ఆకుకూరలు, బచ్చలికూర, గోంగూర, తోటకూర, క్యాబేజీ మొదలైనవి.

మాంసము, చేపలు, కోడిమాంసము, కార్జము.

ఐయోడిన్ గల పదార్థాలు

తల్లికీ బిడ్డకూ ఐయోడిన్ కూడ ఎక్కువ కావాలి. బాలింతగా నున్నప్పుడు అత్యంత అవసరం. ఐయోడిన్ లోపిస్తే మానసిక వృద్ధి ఆలస్యమౌతుంది. శరీర లోపాలు కూడా బిడ్డలో కలుగవచ్చు. ప్రపంచంలో అనేక చోట్ల నేలలో ఐయోడిన్ లేదు. అందువలన ఆ నేలలో పండే పంటలో ఐయోడిన్ లోపించి వుంటుంది. అట్టి ఆహార పదార్థాలు తీసుకొనువారు అదనంగా అయోడిన్ తీసుకొనవలయును. ఐయోడైడ్, సాల్ట్స్, కాల్స్, కాడ్‌లివర్ ఆయిల్ సముద్రపుచేప మొదలగు వానిలో ఐయోడిన్ దొరుకుతుంది. మిమ్మును పరీక్షించిన వైద్యుడు అవసరమనుకొంటె కొన్ని ఐయోడిన్ మాత్రలు యివ్వవచ్చును.

విటమినులు అత్యవసరం

గర్భవతికి విటమినులు ఎంతో అవసరం. విటమినులు ఎక్కువగా గల భోజన పదార్థాలు వుపయోగించాలి. ప్రతి జీవికీ ఇవి అత్యవసరం. ఎదుగుదలకు ఆరోగ్యానికి దోహదం చేస్తాయి. ముఖ్యంగా గర్భిణీ స్త్రీలకు, పాలిచ్చే తల్లులకు విటమినులు ఎక్కువ అవసరం. అందుచేతనే డాక్టర్లు గర్భిణీ స్త్రీలకు మల్టి విటమిను మాత్రలు ఉపయోగించమని సలహా యిస్తారు. ఖనిజలవణాలు గల ప్రతి ఆహార పదార్థంలో విటమినులు కూడ వున్నవి. ఇవి రక్షక మూలకాలు. విటమినులు చేయు పనేమిటి? ఏయే పదార్థాలలో ఏ విటమినులున్నవో వివరించడం అవసరమనుకుంటాను.

విటమిను ఎ—ఎదుగుదలకు, వృద్ధికి, చర్మం నున్నగా నుండడానికి ఆమత్వచ ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి అత్యవసరం. అంతేకాక ఎముకలను మరీ ముఖ్యంగా నాడులను అభివృద్ధి పరుస్తుంది. సంక్రమణ నెదిరించే నిరోధకశక్తి నిస్తుంది. కంటి ధాతువులకు మంచి చూపుకు దోహదం చేస్తుంది.

దొరికే పదార్థాలు — మీగడతీయని పాలు, మీగడ, గ్రుడ్డు, వెన్న, ఆకు కూరలు, పచ్చిక్యారెట్లు (విటమిను ఎ విస్తారంగా వుంది) చేపనూనె.

విటమిన్ బి1 — (థైయమిన్) గుండెకూ, నరాలకు అవసరం. పెరుగుదలకు దోహదకారి. సంక్రమణ నెదిరించే శక్తి నిస్తుంది. దేహంలో నున్న ప్రతి కణానికి ఇది అవసరం.

దొరికే పదార్థాలు — ముడి గోధుమలు, ముడి బియ్యం, బఠాణీలు, సోయా చిక్కుళ్ళు, గ్రుడ్డు (ఎఱ్ఱజెన), టమాటోలు, బంగాళదుంపలు, పంపరబనస, అనాస, నారింజ మొదలైనవి.

విటమిన్ బి2 (రిబోఫ్లేవిన్) — పెరుగుదలకు, శక్తికి (ఓజస్సుకు) జీర్ణశక్తికి అత్యవసరం, చర్మానికి, నేత్రాలకు, నరాశయానికి అవసరం

దొరికే పదార్థాలు — బి1 దొరికే పదార్థాలలో ఇది కూడ దొరుకుతుంది.

నయాసిన్ (బికాంప్లెక్సులో మరొక భాగం) — జీర్ణకార్యానికి, జీర్ణింపబడిన పదార్థం రక్తంలో కలవడానికి అవసరం చర్మానికి నరాశయానికి పెరుగుదలకు అవసరం. పెల్లగ్రా (వల్కా చర్మము) అనే రోగం రాకుండా చేస్తుంది

దొరికే పదార్ధాలు — గ్రుడ్డు (ఎఱ్ఱజన,) పాలు, కోడిమాంసము, క్రొవ్వు లేని మాంసము, చేపలు, టమాటోలు.

విటమిను సి — (ఆస్కోర్బిన్ ఆసిడ్) పెరుగుదలకు, ఆరోగ్యకరమైన ఎముకలకు, దంతాలకు, ఇగుళ్ళకు, రక్తనాళాల వృద్ధికి, సంక్రమణ నెదిరించుటకు, గాయాలు మాన్పుటకు ఉపయోగం.

దొరికే పదార్ధాలు — ద్రాక్ష, నారింజ, నిమ్మ, పంపరబనస, టమాటా, రేగిపండ్లు, బంగాళదుంపలు, పుచ్చకాయలు, క్యాబేజీ (తాజాది) మొదలైనవి

విటమిను డి — ఎముకలు, దంతాలు ఎదుగుదలకు అత్యవసరం. దేహం కాల్సియము పోస్ఫరస్ వుపయోగించడానికి వుపయోగపడుతుంది. రికెట్సు అనే చిన్న పిల్లల ఎముకల రోగం రాకుండా చేస్తుంది. ఎముకలు వంకరపోయి వికృతం కాకుండా చేస్తుంది

దొరికే పదార్ధాలు — కాడ్‌లివర్ ఆయిల్, మీగడ తీయని పాలు, మీగడ, సూర్యరశ్మి, కొన్నిసార్లు డాక్టరు డి విటమిను మాత్రలను కూడ సూచించవచ్చు. ఎక్కువ ఉపయోగించని విటమినులలో ఇదొకటి. జాగ్రత్త!

విటమిను ఇ — గర్భంలో వున్న బిడ్డ వృద్ధికి ఇది చాల మంచిది. గర్భోత్పత్తి

పూర్తి కావడానికి ఇది అవసరముంటుంది. పైన పేర్కొన్న పదార్థాలలోనే ఈ విటమిను లభ్యమవుతుంది.

విటమిను కె — రక్తాన్ని గడ్డ కట్టించి విస్తారంగా రక్తం కారకుండా చేస్తుంది. పైన పేర్కొనిన పదార్థాలలోనే ఇది లభ్యమవుతుంది.

విటమినులు, ఖనిజలవణాలు భద్రపరచుకొనండి

గాలి సోకినపుడు, వేడి తగిలినపుడు విటమినులలో ఎక్కువ భాగం నాశనమవుతాయి ఈ కారణంగా కొన్ని వంట చేయబడని పదార్థాలు అనగా పచ్చివి తినడం మంచిది. వంట చేసేటప్పుడు నీటిలో కొన్ని విటమినులు కరిగిపోతాయి. ఆ నీటిని వుపయోగించకపోయినచో ఈ విటమినులు నష్టమవుతాయి కొన్ని పదార్థాలు పండ్లు మొదలైనవి తాజాగా తినడం మంచిది తక్కువ నీటితో పాత్రపై మూత వుంచి కూరగాయలు ఆకుకూరలు వంట చేయడం శ్రేయస్కరం.

వంట చేసేటప్పుడు గమనించవలసిన విషయాలు అనేకం ఉన్నాయి. ఎక్కువ సేపు పొయి మీద పెట్టి వంట చేసినా విటమినులు నష్టమై పోతాయి. ఎక్కువ నీటిలో వంట జేసి ఆ నీటిని పారబోయకుండా సాధ్యమైనంత వరకు చూడాలి. వంట పని వారికి ఈ విషయం నేర్పాలి.

కూరగాయలు సాధ్యమైనంత వరకు వాటి తొక్కతోనే వంట చేయాలి. ఇట్లు చేయడం వలన రెండు లాభాలు గలవు: విటమినులు, ఖనిజలవణాలు నష్టం కావు, వంటకు ఎక్కువ రుచి వుంటుంది. ఆహారంలో సాధ్యమైనంత వరకు తాజా ఫలాలు, తాజా కూరగాయలనే ఉపయోగించాలి

రొట్టె, అన్నము

భోజనంలో పిండి పదార్థములు అవసరం. ఇవి శక్తి నిచ్చే పదార్థాలు. ధాన్యాలు రొట్టె, బంగాళదుంపలు ఈ కోవకు చెందుతాయి. సాధ్యమైనంత వరకు బ్రౌను రొట్టె వుపయోగించడం మంచిది. ప్రొద్దున తినే ఆహారానికి ముడి ధాన్యపు గింజల వంటలు మంచివి

మార్పు అత్యవసరం

ఎప్పుడూ ఒకే రకం భోజన పదార్థాలుపయోగించుట కంటె రకరకాలు మార్చి ఉపయోగించుట మంచిది. ముఖ్యంగా గర్భవతులు ఈ విషయం గుర్తుంచు కొనవలెను.

పాఠశాలలో పాకశాస్త్రం ఒక అంశంగా పెట్టి బాలికలకు నేర్పించడం మంచిది. తులితాహారం ఏ విధంగా ఎన్నిక చేయాలో పోషక పదార్థాలు నష్టం కాకుండా ఎట్లు వంట చేయాలో ఆదిగా గల విషయాలు నేర్చుకొన్న బాలికలు తాము సంసారం చేసేటప్పుడు వివేకవంతంగా వంటలు చేయగలుగుతారు.



అధ్యాయము 24

గర్భవతి తీసుకొనవలసిన జాగ్రతలు

బిడ్డ పుట్టనై యున్నదని తెలిసికొన్న స్త్రీ సిద్ధపర్చుకొనవలసిన వస్తువులేవి? ఆలోచించవలసిన విషయాలేవి? ఆమె "నా బాబును ఎంతో చక్కగా పెంచుకోవాలి" అనుకుంటుంది. ఈ ఆలోచన నీళ్లు పోసుకున్నానని తెలుసుకున్న మొదటి రోజు నుండే ప్రారంభం కావాలి. నిజం చెప్పాలంటే, అంతకు చాలా కాలానికి ముందే ప్రారంభం కావాలి. స్త్రీ ఎంత ఆరోగ్యంగా వుంటే — పెండ్లి కాకముందు నుండి కూడా — ఆమెకు పుట్టిన బిడ్డ అంత ఆరోగ్యంగా ఉంటాడు. కాబట్టి స్త్రీ తన ఆరోగ్యాన్ని శ్రద్ధతో కాపాడుకోవాలి; గర్భధారణ కాలంలో అంతకు ముందు కంటె ఎక్కువ విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.

గర్భవతి చేయవలసిన మొదటి పని మంచి వైద్యుని ఎన్నుకొనుట. ఇది మొదటి కాన్పు కాకపోయినా మంచి వైద్యుని ఎన్నుకొనుట మంచిది. ఏ సమయములో ఏ చిక్కులు ఎలా వస్తాయో ఎవరు చెప్పగలరు? గర్భవతి అయినప్పటినుండి వైద్యుని సలహాలు పాటించడం తగిన శ్రద్ధ వహించడం జరిగితే పిమ్మట ఎలాటి చిక్కులు కలుగవు.

వ్యాయామ మెంత తీసుకోవాలి?

జీవితంలో అనుసరిస్తున్న అలవాటును బట్టి వ్యాయామముల తీవ్రత వుంటుంది. ఏదైన ఉద్యోగం చేస్తున్న స్త్రీ వుద్యోగం చేస్తూనే వుండవచ్చు: అయితే అవసరాన్ని బట్టి కొద్ది మార్పులు చేసికొనడం మంచిది. ఈత ఈదడం మంచిదికాదు. ముఖ్యంగా మురికి నీటిలో స్నానం చేయరాదు. బరువు పనులు చేయడం, టెన్నిస్

వంటి ఆటలు ఆడటం, అలపు వచ్చే వరకు ఆడటం, బరువులెత్తడం మంచిదికాదు. గమనించవలసిన విషయాలలో ఇవి ముఖ్యం;

ఇంటిపనులు చేయవచ్చు. ఉద్యోగం చేస్తున్న స్త్రీ పని ఆపనవసరం లేదు; డాక్టరు పని మానమని చెప్పితేనే మానవలసి ఉంటుంది. సాధ్యమైనప్పుడెల్లా విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. మధ్యాహ్న భోజనం అయిన తరువాత కొంత సేపు నిద్రించడం మంచిది.

చల్లని పూట రోజూ కొంత దూరం నడిచే అలవాటు చేసుకొనడం మంచిది గర్భవతి ఆరోగ్యానికి ఇది మంచి అలవాటు. మొదటి రోజు కొంచెం దూరమే నడవాలి. రానురాను దూరం పెంచుతూ రావాలి. మంచి గాలి పీల్చుకొనడం అవసరం. గర్భవతి తన మట్టుకే కాక తన బిడ్డ నిమిత్తమూ గాలి పీలుస్తుంది. సాధ్యమైనంత వరకు ఆరుబయట తిరగాలి రాత్రులు పడక గదిలోకి గాలి స్వేచ్ఛగా ప్రసరించేటట్లు చూడాలి

ఎంత దూరం ప్రయాణం చేయవచ్చు?

గర్భవతి చేసే దూర ప్రయాణాలను గూర్చి వైద్యుని సలహా తీసుకోవాలి; ఆయనే నిర్ణయించాలి. కారులో సుఖం లేదు; ప్రమాదాలు జరగవచ్చు. సముద్ర ప్రయాణం చేయవచ్చు; అయితే సముద్రం పోటులో ఉండరాదు. దూర ప్రయాణం చేయడానికి విమాన ప్రయాణం మంచిది. రైలు ప్రయాణం పర్వాలేదు. అసలు గర్భవతి ప్రయాణాలు మానుకుంటే మంచిది.

గర్భవతి చుట్ట, సిగరెట్టు త్రాగవచ్చా?

గర్భవతి పొగాకు ఉపయోగించరాదన్న సంగతి డాక్టరులందరూ ఒప్పుకొనే విషయం. ఒక్క సిగరెట్టు కాలిస్తేనే గర్భంలోని బిడ్డ గుండె మామూలు కంటె ఇరవై ఐదు శాతం వేగంగా కొట్టుకుంటుంది. పొగాకులో వున్న విషాలు రక్తంలో ప్రవేశించి బిడ్డకు అనుగ్రహించబడతాయని గర్భవతియైన స్త్రీ తెలుసుకొనడం అవసరం.

బిడ్డ ఆరోగ్యం — తల్లి ఆరోగ్యం మీద ఎంతో ఆధారపడి వుంటుంది



చుట్ట లేక సిగరెట్టు త్రాగే అలవాటున్న స్త్రీ గర్భధారణ జరిగిన వెంటనే ధూమ పానం మానితే ఎంతో శ్రేయస్కరం. అసలు పొగాకు అలవాటు పూర్తిగా మానడం ఎంతో మేలు. అలవాటయిన తరువాత పొగాకు మానడం కష్టమంటారు. తేలికగా ఈ దురలవాటును మానివేసే సూక్ష్మ మార్గాలు లేకపోలేదు. బిడ్డ ఆరోగ్యాన్ని వాంఛించే ఏ తల్లి అయినా పొగాకు అలవాటును మానివేస్తుంది. బిడ్డ ఆరోగ్యంగా ఉండాలని కోరే తల్లి వాంఛ ఇచ్ఛాశక్తిని బలపరుస్తుంది. అప్పుడు పొగాకు అలవాటు సులభంగా మానవచ్చు.

తల్లి మద్యపానం సేవిస్తే గర్భస్థ శిశువుకు హానికరమా?

మద్యపానం గర్భవతి మూత్రపిండాలపై అదనపు భారం మోపుతుంది. అందుచేత తల్లిబిడ్డల ఆరోగ్యం నిమిత్తం మద్యపానం సేవించకుండుట శ్రేయస్కరం. ఎక్కువ శక్తి కలిగించే మందులు ప్రమాలకములు పానాదులు బిడ్డకు హాని కలుగ జేస్తాయి. గర్భం దాల్చినపుడు మూత్రపిండాలపై అదనపు భారంఏలాగూ పడు తుంది. మద్యపానం సేవించి ఈ భారాన్ని ఇంకా అధికం చేయడం ధర్మం కాదు. మూత్రపిండాలకు అధిక శ్రమ కలుగజేస్తే అవి దెబ్బతింటాయి; అవి ఎంతో సున్నిత మైనవి.

భార్యాభర్తల సంబంధం

స్త్రీ గర్భం ధరించిన పిమ్మట ఎనిమిది నెలల వరకు భార్యాభర్తల సంబంధం వుండవచ్చు. ఆ తరువాత భర్తతో సంబంధం వుంటే సంక్రమణ భయం, గర్భస్రావ ప్రమాదం వుంది. ఎనిమిది నెలల పూర్తి అయినప్పటి నుండి తిరిగి ఋతుక్రమము వచ్చే వరకు భార్యాభర్తలు కలవకుండా ఉంటే మంచిది. మొదటి ఎనిమిది వారాలలో నైనను రక్తస్రావ సూచనలు కనపడితే భార్యాభర్తలు ఎడముగా నుండుట శ్రేయస్కరము.

మల విసర్జన

గర్భవతికి రోజూ విరేచనం అవాలి. క్రమంగా సతులాహారం తింటే ఈ విష యంలో భయపడనవసరం లేదు. కూరగాయలు, పండ్లు విస్తారంగా తినాలి.

సరిగా విరేచనం కావడం లేదనుకొంటే ఈ క్రింది పదార్థాలు తిని చూడండి. ఖర్జూరపుపండ్లు, నారింజపండ్లు, ముడిబియ్యపుటన్నము, గోధుమరొట్టె, ఆకు కూరలు, మీగడ మొదలైనవి.

మలబంధానికి కారణాన్ని తొలగించడానికి మరొక పద్ధతి ఏమంటే ఒక నిర్ణీత సమయములో దొడ్డికి వెళ్లడం అలవాటు చేసికొనుట. ప్రొద్దుననే పడక నుండి లేచిన వెంటనే గాని, ఉదయ భోజనం చేసిన పిమ్మటే గాని మల విసర్జన చేయడం మంచిది.

ఏదైనా నములుతూ దొడ్డికి కూర్చోకూడదు. కండరాలు బిగబట్టకూడదు కండరాలు సడలింపులో నుండాలి. రాత్రులు పడకకు వెళ్లకముందు ఒక గ్లాసుడు మంచినీరు త్రాగడం లేదా ఒక గ్లాసుడు పండ్లరసం సేవించడం మంచి అలవాటు ఉదయం లేచిన వెంటనే ఒక గ్లాసుడు మంచినీరు త్రాగడం మేలు చేస్తుంది. అప్పటికీ సుఖవిరేచనం కాకపోతే కొద్దిగా మినరల్ ఆయిల్ కొన్ని విటమినులను పీల్చుకుంటుందనే విషయం మరచిపోవద్దు. కాబట్టి దీన్ని విస్తారంగా వుపయోగించ వద్దు. డాక్టరు సలహా లేకుండా విరేచనకారి మందులు, ఎనిమా తీసికొనరాదు.

మూత్రపిండాలపై శ్రద్ధ

మీ దేహారోగ్యమంతా మీ మూత్రపిండాల ఆరోగ్యంపై ఆధారపడి వుంది; గర్భధారణ కాలంలో మరి ఎక్కువ. డాక్టర్లు గర్భిణీ స్త్రీ యొక్క మూత్రం అనేక సార్లు పరీక్ష చేయడానికి ఇదే కారణం. రోజూ ఎనిమిది గ్లాసులు నీరు త్రాగాలి. లేదా నీరు గాని పండ్లరసం గాని మొత్తం ఎనిమిది గ్లాసులు త్రాగాలి. గర్భవతికి మూత్ర విసర్జన తరచుగా జరుగుతుంది. ఎందుకంటే గర్భసంచి మూత్ర తిత్తిపై ఎక్కువ వత్తిడి కలుగజేస్తుంది. ఇది ఒక జబ్బుకాదు. అయితే మూత్రం నల్లగాను, కొద్ది మొత్తంలోను వుండి నీరుడు పోసుకొవడం కష్టమైతే వెంటనే వైద్యునికి తెలియజేయాలి.

దంత సంరక్షణ

గర్భవతి దంతాలు పుచ్చిపోవడం తరుచుగా జరుగుతుంది. దానికి రెండు కారణాలు వుండవచ్చు. (1) గర్భవతి తినే భోజనం బహు స్వల్పంగా వుండవచ్చు.

(2) తల్లి తినే భోజనంలోని ఎక్కువ పోషణ బిడ్డకు పోతూ వుండవచ్చు. లేక తల్లికి దంతాలు పిప్పి పళ్ళే వయస్సు వచ్చిందేమో! దంత వైద్యుని దర్శించడం ఎందుకయినా మంచిది. చికిత్స చేయించుకోవాలి. గర్భం దాల్చకుండా వుంటే ఏ సమయంలో నెలసరి క్రమం వస్తుందో ఆ సమ**యంలో దంత** వైద్యుని పెద్దక వెళ్లాలి.

చెడిపోయిన పన్ను తీయవలసి వస్తే గర్భవతికి మత్తుమందు ఇవ్వరాదు స్థానికంగా ఇంజెక్షను ద్వారా మత్తు కలుగజేసి పన్ను తీయవలయును.

ప్రతి భోజనానంతరం దంత దావనం చేయడం మంచిది. దంతాల శుభ్రత దేహారోగ్యానికి అతి ముఖ్యం నోరు శుభ్రంగా లేకపోతే అనేక రోగాలు సంభవించ వచ్చు. మంచి పలుదోము పుల్ల గాని, టూత్ పేష్టు గాని వుపయోగించాలి

బిడ్డకు పాలిచ్చుట

గర్భధారణ ప్రారంభదశ నుండియే బిడ్డ పోషణకు అవసరమగు సిద్ధబాటు సహజ సిద్ధంగా చేయబడుతుంది. స్త్రీ స్తనాలలో మార్పులు జరుగుతాయి. క్షీర గ్రంధులు, క్షీర నాళాలు పెద్దవిగా పెరుగుతాయి. గర్భధారణ జరిగిన నాటి నుండే చనుమొనల విషయంలో జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. అవి గిట్టిగా వుంటే బిడ్డ పాలు త్రాగలేడు. ప్రతి వుదయం చనుమొనలను సబ్బునీటితో కడిగి శుభ్రపరచాలి. పాలిచ్చే తల్లికి శుచి అతిప్రాముఖ్యమైన విషయమని గ్రహించాలి. అవి కడిగిన తరువాత మెత్తబడనిచో కొద్దిగా లానోలిన్ వాటికి పూసి పలుచని కట్టు గుడ్డ ముక్కలతో పైన కప్పాలి.

నాలుగవ నెల నుండి చను మొనలలో ద్రవము బొట్టు కనబడవచ్చు. జాకెట్లు చెడిపోకుండా లోన ఏమైనా ధరించవలసి వుంటుంది. ఈ ద్రవము ఎండి పొక్కులు కడుతుంది వీటిని కడిగి శుభ్రపరచి లానోలిన్ మర్దించాలి. లేక కోల్డు క్రీము రుద్దవచ్చు. కొందరి చనుమొనలు క్రిందికి దిగిపోయి వుంటాయి. అట్టి సందర్భ ములలో అవి పైకి పెరిగే వ్యాయామము లివ్వాలి. రోజు కొంతసేపు వాటిని పైకి లాగుతూ ఉండాలి. చనుమొనలను పైకి ఉబ్బ జేసే బ్రేజియర్లు ఉపయోగించవచ్చు. చనుమొనలు సరియైన రీతిగా వుంటే బిడ్డ పాలు త్రాగుట తేలిక అవుతుంది.

అవి పగిలితే చన్నీటితో శుభ్రపరచాలి. పగుళ్లు తగ్గే వరకు సబ్బు ఉపయోగించరాదు. ఆలీవు నూనె గాని కోల్డు క్రీము గాని వాడాలి.

స్నానము

గర్భిణీ స్త్రీ ప్రతి రోజూ స్నానం చేయాలి. నీరు ఎక్కువ చల్లగా గాని, వేడిగా గాని వుండరాదు. స్నానం చేసేటప్పుడు జారిపడకుండా జాగ్రత్త పడాలి. గర్భధారణ కాలములో గర్భమును శుభ్రపరచే సాధనాలు ఉపయోగించరాదు.

దుస్తులు

చాతి చుట్టూ గాని, నడుము చుట్టూ గాని దుస్తులు బిగించి కట్టరాదు. బ్రేజీయర్సు వాడేవారు గట్టిగా బిగించి కట్టకూడదు.

శరీరాకారం చెడిపోతుందని భయపడరాదు. బలవర్ధకమైన ఆహారము, వివేకముతో చేసిన వ్యాయామములు, కండరాలు జారిపోకుండా వాటిని మంచి స్థితిలో ఉంచుతాయి. మొదట బిడియంగా వుంటారు. ఆకారం ఓ విధంగా వుంటుంది. పురుడు అయిన తరువాత ఎప్పటి వంపుసొంపులు, అంగ విన్యాసము తిరిగి వస్తాయి. బాలింత రూపులో దేహం ఆకర్షణీయంగా వుంటుంది. కొందరు ఎంతమందిని కన్నా అంగ విన్యాసం చెడిపోదు. మంచి వ్యాయామములు, అతిగా తినకుండుట దీనికి దోహదమిస్తాయి.

అధికంగా తినరాదు

గర్భధారణ ఏదో మర్మమైనదని అనేకులు తలస్తారు. ప్రసవించే రోజు వరకు ఫాక్టరీలలో పని చేసే కార్మిక స్త్రీలు అనేకులున్నారు. వీరి ఆరోగ్యం బాగుంటుంది; బిడ్డలు ముద్దుగా వుంటారు. అయినా గర్భవతి తీసికొనవలసిన జాగ్రత్తలు అనేకం. ఈ క్రింద కొన్ని సలహాలు ఇస్తున్నాము:

1. ఎక్కువ విశ్రాంతి తీసుకొనవలెను. ప్రతి రాత్రి ఎనిమిది లేక తొమ్మిది గంటలు నిద్రపోవాలి. సాధ్యమైతే మధ్యాహ్నము కొంతసేపు నిద్రించవచ్చు. ఎప్పుడు నిద్ర బాగా వస్తే అప్పుడు పడుకొంటే మంచిది. వీలైనప్పుడల్లా పాదాలు స్టూలు వంటి ఎత్తు పీట మీదో, మంచం మీదో పెట్టి కూర్చోవాలి.

2. అంటువ్యాధులకు దూరంగా వుండాలి: జలుబు, ఇన్‌ఫ్లూ యెంజా మొదలగు అంటువ్యాధులు అంటుకొనకుండా చూచుకోవాలి. జబ్బు మనుషుల వద్దకు పోరాదు. ఎన్నడూ పొంగు రాకుంటే పొంగువచ్చిన వారి దగ్గరకు పోరాదు. పొంగు పెద్ద జబ్బు కాకపోయినా అది సోకి కొంత నష్టం కలుగజేయవచ్చు. నెలలు నిండిన తరువాత పొంగు వచ్చినా ఫరవాలేదు. ప్రారంభ దశలో రాకూడదు. సాధ్యమైనంత వరకు వైరసు రోగాలు రాకుండా చూచుకోవాలి.

గర్భవతి ప్రశాంతంగా వుండాలి. గర్భములో బిడ్డను మోస్తున్న తల్లికి మనశ్శాంతి వుండాలి. కొందరు అధైర్య పడతారు ఇతర సమయాలలో లెక్క చేయని స్వల్ప విషయాలు ఈ సమయంలో వేదన కలుగజేయవచ్చు. శాంతం కల్గి ఉండడం అన్ని వేళలా మంచిది. బిడ్డకూ, తల్లికీ మంచిదే. బిడ్డ పుట్టుకను గూర్చి అనవసరమైన మాటలూ, పుకార్లు వినవద్దు. సందేహాలు ప్రశ్నలు వస్తే డాక్టరునే అడగాలి. డాక్టరుకు తెలిసినంత ఇరుగమ్మకు పొరుగమ్మకు తెలియదు.

ప్రసవించడానికి ఆస్పత్రికి వెళ్లదలస్తే ముందుగానే ఏర్పాట్లు చేసుకోవాలి. ఎప్పుడు ఆస్పత్రిల్ చేరవలసినది వైద్యుడే నిర్ణయించగలడు. ఆయన సలహా ప్రకారం చేయండి.

ఆస్పత్రిలో చేరినపుడు కొందరికి ప్రైవేటు గదులు ఇష్టం. కొందరికి అందరితోపాటే జనరల్ వార్డులో వుండడం ఇష్టం. అందరితో మాట్లాడుతూ కాలం గడపవచ్చు.

నొప్పులు ప్రారంభమయినప్పుడు వీపు దిగువ బాగంలోను, పొత్తికడుపులోను మెలిపెట్టినట్లు నొప్పి పుడుతుంది. అవి మొదట ప్రతి పది, పదిహేను నిమిషాల కొకమారు వస్తాయి. అవి రానురాను ఎక్కువ తీవ్రమవుతాయి; తరుచుగావస్తాయి. ప్రారంభపు నొప్పులలో రక్తపు జీరతో తెల్లబట్ట కనబడవచ్చు. ఈ చిహ్నాలేవీ లేకుండానే కొన్నిసార్లు నీరుబుగ్గ పడవచ్చు. ఏది ముందు వచ్చినా భయపడవద్దు. ఇది మొదటి కాన్పు అయితే తరువాత ఎన్నోసార్లు ఆసుపత్రికి వెళ్లాల్సి వుంటుంది. రక్తం ఎక్కువగా పడుతుంటే వెంటనే డాక్టరు గార్కి తెలపాలి. కంగారు పడవద్దు. ఇప్పటికి ఆరువేల సంవత్సరాల నుండి స్త్రీలు ప్రసవ వేదనపడుతున్నారు. పిల్లలను కంటున్నారు. ప్రపంచంలో ఇదే మొదటి కాన్పు అనుకోరాదు.

కొందరికి ఇంటివద్దనే పురుడు పోసుకొనడం ఇష్టం. ఇందులో తప్పులేదు. ఆసుపత్రిలో అయితే ఏదైనా చిక్కు కలిగితే డాక్టరు పరిష్కరిస్తాడు.

గర్భధారణ విషయంలో గాని, ప్రసవం విషయంలో గాని స్త్రీలు భయపడవలసిన దేమీ లేదు. గర్భధారణ స్వాభావికమైనది ప్రసవమూ సాధారణమైనదే, కాబట్టి గర్భవతి భయపడవలసిన అవసరత లేదు. భయం గర్భవతికి గర్భశత్రువు. గర్భవతికే కాదు ఎవరికైనా భయము పనికి రాదు.

కొందరు గర్భవతులు మత్తుమందులు లేకుండానే ప్రసవిస్తారు. దీనికి ధైర్యం, మనశ్శాంతి అవసరము.

జీవితంలో అత్యుత్తమమైన కార్యము స్త్రీకి ఈయబడింది. అదే మరొక జీవిని లోకానికి బహూకరించుట. తొమ్మిది నెలలూ, అంతకు ముందూ ఈ సమయం కొరకు దేహం సిద్ధపడుతుంది మానవునికి జరిగే గంభీరమైనది, తృప్తి నిచ్చేది. మానవులను ఒకరినొకరిని సన్నిహితులనుగా చేస్తుంది. ఈ విధంగా కుటుంబాలు ఏర్పడుతున్నాయి

పిల్లలను కనే భారం తల్లిపై మోపబడింది. ఆ బిడ్డలను పెంచి పెద్ద జేసే భారం కూడా ఆమెకే ఇవ్వబడింది. ఈ పనులు తల్లికి ఎనలేని ఆనందాన్ని సంతృప్తిని ఇస్తాయి. ఈ సత్యం గ్రహించిన గర్భవతి అధైర్యపడదు; సంతోషంగా ఉంటుంది.

మంచి మాతగా మెలగగలుగుటకు శక్తి నిమ్మని దైవాన్ని వేడుకోవాలి.

అధ్యాయము 25

తల్లికొరకు వ్యాయామము

ప్రసవించకముందు వ్యాయామములు

కానుపుకు ముందు కాలములో తీసుకొను వ్యాయామము భయాందోళనల తొలగజేయును. ఎరుగని విషయమునకు ప్రతి ఒక్కరు భయపడవచ్చును. భయము కల్గినపుడు ఆందోళనయు కల్గును. ఆందోళన అధికమైనపుడు తలనొప్పి మొదలైన బాధలు కలుగుతవి. మనము విశ్రాంతిగా ఉండదలచినను ఉండలేము. భయము మనలను గట్టిగా పట్టుకొని ఉంటుంది.

వ్యాయామము చేస్తే మనలో విశ్రామము కలుగును. కానుపుకు పూర్వము చేసే వ్యాయామము గర్భవతి కండరములను సడలింపజేసి కానుపు సుఖముగా జరుగుటకు అవకాశము కలుగజేయును. శరీర వ్యాయామము ప్రసవసమయములో కల్గే ప్రమాదములు జరుగకుండ చేయుటకు తోడ్పడును; మరియు అకాలపు ప్రసవములు జరుగకుండ అరికట్టగలదు

గర్భాశయము అనగా బోలుగా నుండు ఒక కండరము ఈ కండరము ప్రసవ సమయములో శిశువును బయటికి నెట్టుటకు సహకరించును . ఈ కండరము గర్భాశయ ద్వారము చెంత వావరించి యుండు యితర కండరముల ఒత్తిడిని ప్రతిఘటించి శిశువును బయటికి నెట్టవలసి యుండెను. గర్భాశయము దిగువ భాగమున నుండు కండరముల ఒత్తిడివి కూడ ప్రతిఘటింప వలసి యుండును.

ఒక వైపున నొప్పులు మరో వైపున భయము చేరి ప్రసవ సమయములో కండరములు సరిగా పని చేయుట కవరోధము కల్గించును. కానుపుకు ముందు వ్యాయామము చేయుచు, ప్రసవమునకు సంబంధించిన జ్ఞానము గర్భవతులు

ముందుగానే ఎరిగియుంటే, ప్రసవమప్పుడు పొడసూపు భయాందోళనలు నమసి పోగలవు.

శరీర వ్యాయామము సాధారణముగా గర్భవతియైన పన్రెండు వారములకు ప్రారంభము చేయుట సముచితము. నెలలు నిండు కొలది కడుపు పెద్దదగుచు బరువెక్కుచుండును గనుక స్త్రీ యొక్క రూపము, నిలువబడు రీతి మారుచుండును. ఈ శరీర బరువును భరించుటకు ఆయా కండరములు ఉపక్రమించును ఈ క్రొత్త భారమును బట్టి గర్భవతికి వెనుక భాగములో నొప్పి పుట్టుచుండును. ఈ నొప్పి రాత్రులందు అధికముగా నుండును. కూర్చుండి యింటి పనులు చేసి కొనుట వలన ఆ భారము కొంత వరకు తగ్గ కలదు. వ్యాయామము ఈలాటి బాదలను నివారణ చేసికొనుటకు ఎంతో సహాయపడగలదు.

గర్భవతులు విశ్రాంతిని తీసికొనుటెట్లో, ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసము జరుపుటెట్లో నేర్చుకొనుట అవసరమని ప్రసవానుభవము గల్గిన స్త్రీలు నుడువుచున్నారు.

వ్యాయామము చేయుటకు దినమునందు ఒక నిర్దిష్ట సమయము ఉండాలి. ఇంటిలోని వారందరు నిద్రించుసమయము కొందరికి అనుకూలముగా ఉండవచ్చును. నీకనుకూల సమయమేదో ఎంచుకొని క్రమముగా వ్యాయామము చేయుము. ఇందుకు చదునైన ఉపరితలము గల్గిన స్థలముండుట అవసరము. కాబట్టి అనేక మంది స్త్రీలు ఒక కంబళి నేల మీద పరచుకొని దాని మీద పండుకొనెదరు.

తల్లులు కాబోయే వారికి కొన్ని వ్యాయామము లిచ్చుట నుదాహరింపబడినవి.

విశ్రామము

ప్రారంభదశలో వెల్లికిల పండుకొనుము; మోకాళ్లు వంచుకొని, పాదములు నేల మీద మట్టముగా ఉండునట్లు చూడుము. నీ చేతులను గర్భ కుహరము పై భాగమున అనగా ప్రక్కటెముకల దిగువ భాగమున ఉంచుము.

సాధ్యమైనంత విరామము తీసికొనుచు యేదేని సంతోషకరమైన అనుభవాలను గూర్చి తలంచుచుండుము. అంతట నీవు గాలి విడచుచు పీల్చుచుండుము. ప్రతి సారి నీవు గాలి పీల్చునపుడు, విడచునపుడు గర్భ కుహరము మీద నుండు నీ చేతులు క్రిందికి మీదికి కదలుచుండుట గమనించుము. నీ గర్భ కుహరము

యొక్క పై భాగము కదలకుండ ఆపుకొని, క్రింది భాగము మాత్రమే కదలు నట్లుగా గాలి ధారాళముగా పీల్చుము.

గాలిని పీల్చు ఈ క్రొత్త విధానములో నీవు అలసట చెందినచో కొంత సేపు ఆగుము. వెల్లకిల పండుకొనుట కష్టమనిపించిన, నీవు చేయి వెనుక వైపు ముడుచుకొని, దానిపై నీ తల ఆనించి ఒక ప్రక్కకు పండుకొనుము. నీ రెండవ చేయి నీ ముందు భాగమునకు తెచ్చుకొని దానిని తలగడపై సునాయాసముగా నుండునట్లు ఆనించుము. నీ క్రింది కాలును బాగుగాను, నీ పై కాలును స్వల్పము గాను వంచి పండుకొనుము. ఆలాగు చేసిన యెడల నీ గర్భమున ఉండు శిశువు నేలపై విశ్రాంతి పొందుచు, నీ వెనుక భాగమును తేలిక పర్చును.

కొంతసేపు ప్రక్కకు పండుకొనిన పిదప మరలా వెల్లకిల పరుండి, మొదట చేసినట్లుగానే నీ మోకాళ్లు వంచి, గాలి పీల్చుకొనుము. ఈ రీతిగా పలువారులు ప్రతి దినము చేయుము. నీ గర్భ కుహర దిగువ భాగమునుపయోగించి గాలిని పీల్చుట అభ్యాసము చేసికొనుము. గాలి పీల్చుకొను పద్ధతిని కూడ మార్చుచుండుము. ఈ రీతిగా నీవు అభ్యాసము చేస్తే ప్రసూతి సమయములో నీ కెంతో సహాయ పడుతుంది. ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు జరుపుట, విశ్రాంతి తీసికొనుట నీవు నేర్చుకొని యుంటివి గనుక ప్రసవ సంబంధమైన బాధలలో నీవెట్లు మెలగాలో నీ వెరిగిన దానవై యుండెదవు.

నడుము వంచు వ్యాయామము

పొత్తికడుపు నావరించియుండిన అస్థిపంజరము సరైన పద్ధతిలో నుడుటకు పొడవైన కాళ్లు దాని ముందుకును, తొడల నావరించియుండు కండరములు దాని వెనుకకు లాగుచు ఉండును. మనమందరము నిలువబడు రీతి అస్థిపంజరము యొక్క సరైన పద్ధతి ఆధారపడి యున్నది. అస్థిపంజరము యొక్క తీరు సరైన దిగా నుండుటకు వ్యాయామమవసరము. దీనికి పలు విధములైన వ్యాయామ ములు గలవు.

నీవు గాలి పీల్చుటకై వెల్లకిల పరుండినట్లుగా పండుకొనుము. నీ వీపును నీ రెండు పిడికిళ్లు పట్టునంతగా ధనురాకారములో వంచుము. తదుపరి నేల

మట్టముగా నుండునట్లు నీ వీపును దించుము. ఈ వ్యాయామము చేయునపుడు నీ తుంటి కండరములు నీ గర్భకుహరపు కండరములతోపాటు ముడుచుకొనునట్లు, చాచుకొనునట్లు చేయుచుండుము.

ఈ ప్రకారముగా నీ నడుము వంచుట అభ్యాసము చేసికొనిన పిదప నీవు లేచి నీ చేతుల మీదను మోకాళ్ల మీదను వంగుట అభ్యాసము చేయుము. ఈ వ్యాయామము కొన్నిసార్లు ''పుసి—కేట్'' వ్యాయామమని పిలువబడుచున్నది. కారణమేమంటే పిల్లి భయపడినపుడు తన నడుము వంచు రీతిగా, వంచుచు, మరలా యథా స్థానమునకు తెచ్చుచు విశ్రామము తీసికోవలసి యున్నది.

నడుము వంచు మరియొక వ్యాయామము

నడుము వంచుట, దానికి విశ్రామము నిచ్చు మూడవ వ్యాయామము కూడ చాల ప్రాముఖ్యము. నీవు వీపు మీద వెల్లకిల నీ కాళ్ళు చాచుకొని పరుండుము. నీ కాళ్ళు ఒకదానికొకటి అడ్డముగా వేయుము. నీ తుంటిని, నీ తొడ కండరములను బిగబట్టి ఒకటి, రెండు, మూడు, నాలుగు, అయిదు అని లెక్కించుము. నీ తొడలను పైకి లాగి, గాలిని బిగబట్టక ఆరు, యేడు అని లెక్కించుము. తదుపరి విరేచనము కాకుండునట్లు నీ ఆసనమును బిగబట్టి ఎనిమిది, తొమ్మిది, పది అని లెక్కించుము. అంతట మెల్లగా విశ్రామము తీసికొనుము ఈ ప్రకారముగా దినమునకు ఎనిమిది పది సార్లు చేయుము. ప్రతి సారి తగినంత విశ్రాంతి తీసికొనుము

పనిపాట్లు చేయు విధానములు మీకు ప్రయోజనకారి కాగలవు. నేలను కూర్చుండుట, టైలరింగు మొదలైనవి ప్రపంచ వ్యాప్తముగా సహాయపడునవై యున్నవి. టైలరింగు చేయునపుడు నీవు కూర్చుండి, నీ కాళ్లతో అటు నిటు చక్రమును త్రొక్కుచుండెదవు. ఇది గృహములో చేయగల్గినంత వరకు చేయుము. అది వీపు కండరములకు విశ్రాంతి నిచ్చి, కీళ్లకు మంచి వ్యాయామము కలుగ జేయును.

నీవు నేల మీద కూర్చుండునపుడు నీ రెండు కాళ్ల మధ్య దూరము రెండడుగులుండవలెను. మొదట్లో ఒక బరువైన వస్తువును పట్టుకొనుచు కూర్చుండ

వలెను. ఇది నీవు పడకుండ సహకరిస్తుంది. గర్భవతులు అనుదినము నేలను కూర్చుండుట, వస్తువుల నెత్తుట చాల ప్రాముఖ్యము.

నీవు నడచునపుడు నీ నడుము వంచి, మరలా యధాస్థానముకు రప్పించి, నీ రొమ్మును చాపి, మెడను పైకెత్తి నడచుట మంచిది. ఎవరో నీ మెడ వెనుక భాగమున తాడు కట్టినట్లుగా నీ నడక ఉండవలెను.

గర్భవతులు ప్రసవ కాలమునకు ముందు కాళ్ళ వాచుట చూడగలము. ఈ వాపు తగ్గుటకు కొన్ని వ్యాయామములు ఎరుగుట మంచిది. నీవు వెల్లికిల పరుండి కాళ్ళ పైకెత్తుము. తదుపరి నీ పాదములను గుండ్రముగా ముందుకు వెనుకకు త్రిప్పుచుండుము.

నీకు కాళ్లలో తిమ్మిరి పట్టినచో మెల్లగా పిసికి దాని చేతితో తట్టుచుండిన యెడల కొంత నెమ్మది కలుగగలదు.

వ్యాయామము క్రమముగా చేసిన యెడల అది నీకు అభ్యాసమౌతుంది. నీకు ప్రసవ నొప్పులు ప్రారంభమైనపుడు నీవు విశ్రామముగా నుండుము. నీవు అభ్యాస పర్చుకొనిన ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసముల వ్యాయామము, ఇతర వ్యాయామములు ఈ సమయములో నీకు సహాయపడగలవు. ప్రసవమైన పిదప కూడ నీ కండరముల ఆరోగ్యము పునఃస్థాపితము కొరకు వ్యాయామము చేయుట కొనసాగించుము.

కానుపుకు పిమ్మట వ్యాయామములు

కానుపు జరిగిన పిమ్మట తన మొదటి సుదీర్ఘ నిద్ర పూర్తి అగుటతోడనే ఈ నూతన తల్లి యొక్క మామూలు జీవితము ప్రారంభమౌతుంది. ఆస్పత్రిలో ఉంటున్నప్పటికి తల్లులకు తమ మాతృకర్తవ్యము తప్పదు.

గర్భవతిగా నుండగా శిశువుల పెరుగుదలకు తల్లులకు వ్యాయామ మెట్లు అవసరమో నట్లే ప్రసవమునకు పిమ్మట కూడ వారి ఆరోగ్యము చక్కబరచుకొను నిమిత్తము వ్యాయామము అవసరము. ప్రథమ వ్యాయామములు మిక్కిలి సామాన్య మైనవి.

పడక మీద పరుండుట, విశ్రామము తీసికొనుట, సుదీర్ఘముగా గాలి పీల్చు కొనుట మొదలైనవి తల్లులు పాటించవలసిన ప్రథమ విషయములు. సుదీర ముగా

గాలి పీల్చుకొను వ్యాయామము నాటంకపర్చున దేదియు లేదని గ్రహించుట అవసరము.

నీ కాలివ్రేళ్లు, నీ మణికట్టులు అటు నిటు గుండ్రముగా త్రిప్పుము. నీ కాళ్లు చాచుకొని, పడక మీద పండుకొని, నీ తొడ కండరములు బిగబట్టుచు, వాటిని మరలా సడలింపజేయుచుండుము ఈ మూడు వ్యాయామములు నీ కాళ్ల యందు రక్త ప్రసారమును క్రమపర్చును

నీ కానుపు మొదటిదైతే కానుపు జరిగిన రెండు దినముల వరకు వ్యాయామము ప్రారంభింపవద్దు. లోగడ నీకు కాన్పులు జరిగి యుండినచో, కాన్పు జరిగిన ఇరువది నాలుగు గంటలకు నీవు వ్యాయామమును ప్రారంభింపవచ్చును.

నీవు వీపు మీద పండుకొని ఈ దిగువ పేర్కొనబడిన విధముగా చేయుము.

గాలి పీల్చుకొనుట

నీ చేతులు నీ తల యొద్దకు చేర్చి, నీ పాదములు నీ పడక మీద చక్కగా నిలచునట్లు నీ మోకాళ్లు వంచి, మెల్లగా గాలి పీల్చుకొనుము. నీ గర్భ కుహరము లోనికి పోవునట్లును, నీ చాతి ఉబ్బునట్లుగా గాలి పీల్చుము. ఆ మీదట మెల్లగా గాలిని విడువుము. తదుపరి కొంచెము విశ్రాంతి తీసికొనుము. ఈ రీతిగా పదిసారు చేయుము

నడుము వంచు వ్యాయామము

నీవు గర్భవతివైనపుడు నడుము వంచు నిమిత్తము అభ్యాసము చేసిన వ్యాయామమునే మరలా చేయవలెను. నీవు వీపు మీద పండుకొని, మోకాళ్లు వంచుకొని, ధనురాకారములో నీ నడుమును వంచుచు దించుచు నుండుము పిరుంటి కండరములను గర్భకుహర కండరములను బిగబట్టుచు, సడలింపజేయుచు నుండవలెను.

ఆ రీతిగా నీ నడుము వంచుటకు అభ్యాస పడిన పిమ్మట నీ కాళ్లు కొంత వరకు ముందుకు జరిపి నడుము వంచుటకు ప్రయత్నించుము ఇంకా కొంత అభ్యాసము జరిగిన పిదప నీ కాళ్లు పూర్తిగా చాపి, నడుము వంచుట అభ్యాసము చేయుము. ఈ పద్ధతి ప్రకారముగా చేయుట మానకుము ప్రతి దినము పది సార్లు చేయుము. నీ మనస్సు ఉల్లాసముగా నుండుట ప్రాముఖ్యము.

నడుము చదునుగా ఉంచి చేయు వ్యాయామము

నేల మీద వెల్లికిల పరుండి చేయు వ్యాయామమిది. శీలమండల యొద్ద నీ కాళ్లను ఒకదానిపై నొకటి అడ్డముగా వేయుము. నీ తుంటి కండరములన్నింటిని, పొత్తికడుపు కండరములన్నిటిని విరేచనము కాకుండ బిగించు విధముగా బిగించుము.

ప్రసవ సమయములో ఈ కండరములే ఎక్కువ సాగిపోయి యుంటవి కాబట్టి నవి ముడుచుకొనుటకు ఈ వ్యాయామము సహాయపడుతుంది. ఈ వ్యాయామము నిరువదిసార్లు చేయుము. ప్రతిసారి తగు విశ్రాంతి తీసికొనుము.

గర్భ కుహరపు వ్యాయామము

నీ గర్భ కుహర కండరములు బలపడుటకై తగిన వ్యాయామము చేయుట అవసరము. నీవు వీపు మీద పరుండి, మోకాళ్లు వంచుకొని, గడ్డము లోనికి పోనిచ్చి, నీ మెడను సాధ్యమైనంత వరకు పడక నుండి పైకెత్తి చుట్టు త్రిప్పుము నీవు కూర్చుండుటకు ప్రయాసపడవద్దు. తదుపరి యధాస్థానము వహింపుము. ఈ ప్రకారముగా అనేకసార్లు నీ ఓపికను బట్టి చేయుము.

తరువాత అదే విధముగా పరుండి, నీ మోకాళ్లను తాకునట్లు నీ మెడను, భుజములను ముందుకు వంచుము. నీ మెడ భుజములను పది నుండి పన్నెండు అంగుళముల వరకు పడక నుండి పైకెత్తుటకు ప్రయత్నించుము.

ఈ వ్యాయామములన్నియు ప్రతి దినము నేల మీద పండుకొని చేయవలెను. వ్యాయామముకు సమయముండునట్లుగా నీ అనుదిన కార్యక్రమమును రూపొందించుకొనుము.

కఠినమైన వ్యాయామము

నీవు పడక మీద వెల్లికిల పరుండి నీ మోకాళ్లను వంచి, వాటిని నీ చేతులతో పట్టుకొని, నీ చాతి పైకి లాగుకొనుము. తదుపరి నీ కాళ్లను మరలా చాచుము. కొంత విశ్రాంతి తీసికొనుము. ఆ ప్రకారము ఆరు లేక పది సార్లు చేయుము. నీ మోకాళ్లు నీ చాతిపైకి సునాయాసముగా వచ్చు పర్యంతము అభ్యాసము చేయుము.

మరియొక వ్యాయామమునకు నీవు మోకాళ్లను వంచుకొనే పడక మీద వెల్లకిల పరుండి యుండువు. నీ రెండు చేతులను పైకెత్తి వంచబడియుండిన ఒక మోకాలును పట్టుకొందువు. పిదప నీ మెడను భుజములను పైకెత్తుము. ఇది చేయుటకుగాను నీ నడుము కొంత వరకు వంచవలసి యుండును. తదుపరి నీ కాళ్ళు మరలా చాచుము. రెండవ మోకాలును రెండు చేతులతో పట్టుకొని మొదట చేసినట్టుగా చేయుము.

ఈ వ్యాయామము తేలికైన పిమ్మట నీ చేతులను నీ మెడ క్రింద పెట్టి నీ నడుము ఎంచి, ముందు చేసినట్టుగా నీ మెడను భుజములను పైకెత్తుము.

నిలబడు తీరులో అభివృద్ధి

నీవు చక్కగా నిలబడాలి. నీ మొదటి స్థితి నీకు కల్గుటకు నీవు కొన్ని వ్యాయామములు చేయాల్సి ఉండును.

నీవు మోకాళ్ళు వంచి, నీ పాదములు నేలమీద మట్టముగా ఉంచి, నీ చేతులు మోకాళ్ల మీద వదులుగా ఉంచి కూర్చుండుము. నీ గడ్డము లోనికి పోనిచ్చి, నీ తల వెనుక భాగము యింటి కప్పు వైపు ఉండునట్లుగా ఉంచి, నీ చేతులు, భుజములు, మోకాళ్ళు సరళముగా ఉంచి, ఎంత నిటారుగా కూర్చొనగలవో అంత నిటారుగా కూర్చొనుము. తదుపరి విశ్రాము తీసికొనుము. ఈ రీతిగా పలుమారులు చేయుము.

తరువాత ఒక మోకాలు వంచి, ఒక కాలు చాచి, ఇది వరకు చేసినట్టుగా పలుమారులు చేయుము. కాళ్లను మారుస్తూ ఈ వ్యాయామము చేయుము.

నీవు ఒక బల్ల పీటను గోడకు ఆనించి దానిపై కూర్చుండుము. ఆ బల్ల పీట నీ మోకాళ్ల ఎత్తు ఉండాలి. నీవు దాని మీద బాగుగా నిటారుగా కూర్చుండవలెను అనగా నీ తుంటి, వీపు తల వెనుక భాగము గోడకు సమాంతరముగా నుండునట్లు కూర్చుండవలెను. నీ గర్భ కుహరములోని కండరములు బిగబట్టి, నీ గర్భాశయపు వెనుక భాగము గోడకు తట్టునట్లు కూర్చుండుము. నీ వెన్నెముక, నీ తల వెనుక భాగము గోడకు సమాంతరముగా ఆనుకొని యుండినట్లు చూచు

కొనవలెను. తదుపరి విశ్రాంతి తీసికొనవలెను. ఈ ప్రకారము పలుమారులు చేయుము.

ఈ పద్ధతిలోనే అనగా నీ వెన్నెముక, తల గోడకు ఆనించి, కూర్చుండి, నీ భుజములు ముందుకు వెనుకకు చాపగల్గినంత మట్టుకు చాపుచుండుము. నీవు ఎక్కువ అభ్యాసము చేసినచో నీ బుజములను నీ చెవుల అంచులమట్టుకు ఎత్తగలవు. నీ వెన్నెముక గోడకు సమాంతరముగా ఉండవలెను.

ఈ వ్యాయామములో బాగుగా అభ్యాసము పొందిన పిమ్మట నీవు నిలువబడి అదే ప్రకారముగా చేయుము.

దినములో అప్పుడప్పుడు నీ వెట్లు నిలబడుచున్నావో అను విషయమును గుర్తు చేసికొనుచుండుము. నీవు నిలబడి, కూర్చుండునపుడు నీ గర్భ కుహరపు కండరములను లోనికి లాగుకొనుచుండుము. నిలబడునపుడు ఎత్తుగా నిలబడుము. కూర్చుండునపుడు ఎత్తుగా కూర్చుండుము. నీవు అభ్యాసము చేయు వ్యాయామ ముల బట్టి నీ కండరములు బలపడును; నీవు నిలబడు స్థితి మెరుగుపడగలదు. చక్కగా నిలబడుటకు నీకు అభ్యాసము కాగలదు. నీవు సంతోషముగా నుండెదవు.



అధ్యాయము 26

నీ బిడ్డ సరిగా భుజించుటకు తోడ్పడుము

బిడ్డ యొక్క శరీర పరిమాణము చిన్నదైనను, పెద్దవాని కంటె అతనికెక్కువ ఆహారమవసరము. ఎందుచేతననగా బిడ్డలకు శరీర పోషణకు మాత్రమే గాక శరీర పెరుగుదలకు కూడ ఆహార మవసరము. బిడ్డలు పుచ్చుకొనే ఆహారము చాలక పోయిన యెడల వారికి శరీర పోషణ ఉండదు సరైన శిశుపోషణ లేకపోవుట చాల అపాయకరము. ఏలయనగా శరీరము తన నిరోధక శక్తిని కోల్పోవును. రోగ నిరోధక శక్తి శరీరమునకుండుట చాల ప్రాముఖ్యం. ఒకడు జీవించుట లేక మరణించుట శరీర నిరోధక శక్తిపై నాధారపడి యుండును.

సక్రమ శిశుపోషణ లేనప్పుడు నరముల బలహీనత మానసిక అవరోధములు కలుగును. తత్ప్రాబల్యమున బిడ్డ యొక్క జీవితమంతయు తారుమారయ్యే పరిస్థితులు ఏర్పడవచ్చును.

పేదవారి గృహములలో మాత్రమే గాక, ధనికుల గృహములలోను, పల్లెలందును పట్టణములందును శిశు సంరక్షణ నిర్లక్ష్యము చేయబడుచున్నది.

శిశు పోషణ అలక్ష్యమునకు కారణములు

సరైన శిశుపోషణ జరుగక పోవుటకు కారణము ఆహార లోపములు, శరీర లోపములు, మానసిక రోగములు మొదలైనవై యున్నవి. కాలము వృథా చేయుట కూడ మరియొక కారణము

ఆహార లోపములు అనేక రకములు. వాటిలో ముఖ్యమైనవి: కొన్ని ఆహార వస్తువులను మాత్రమే వాడుట; ఎక్కువ తీపి పదార్థములు వాడుట; త్వరత్వరగా తినుట; సరిగా నమలక మ్రింగుట; మరియు వేళకు భోజనము చేయకపోవుట.

తల్లులు భోజన బల్ల మీద పలు రకములైన ఆహార వస్తువులను పెట్టినపుడు బిడ్డలు తమకు నచ్చిన వాటిని మాత్రమే గాక, ప్రతి ఆహార వస్తువులో కొంత భాగమైనను పుచ్చుకొనునట్లు చూడాలి. బిడ్డలకు ఆకర్షణ లేని, పదార్థమును వారికి ఆకలిగా నుండునపుడు వడ్డించాలి. ఇష్టమైన వాటినే బిడ్డలు ఎంపిక చేసికొనుటకు తల్లులు ఒప్పుకొనరాదు. అలాగైనచో బిడ్డలు ఒక పదార్థమును పుచ్చుకొని యితరమైన వాటిని తిరస్కరించును. బిడ్డలకు తీపి పదార్థములు యిష్టము కాబట్టి భోజనముగు వరకు తీపి పదార్థము లియ్యబడరాదు. ఆహారము గబగబ తినుచు సరిగా నమలని యెడల మలబద్ధకము అజీర్తి కలుగును. ఈ వాడుక ఎక్కువ కొనసాగితే ఆహారము అరుగదు, రుచి మాంద్య మేర్పడును. అలాటప్పుడు శరీర పోషణకు లోపము కలుగగలదు.

వేళకు తినకపోవుట, అమితముగా తినుట అజీర్తిని కలుగజేయును. ఆకలి లేకుండ పోవచ్చును. ప్రతి దినము వేళకు భుజించుట మంచిది.

భోజన అలవాటులు

భోజన అలవాటులు చిన్నతనమందే యేర్పడుతవి. మంచి భోజనము మంచి ఆరోగ్యమునకు హేతువు కాబట్టి భోజన అలవాటుల విషయములో నలక్ష్యము చూప వీలులేదు.

సరైన శరీర పెరుగుదల కాటంకముగా నుండు శరీర లోపము లేవనగా పెరుగుచుండు నాసికా గ్రంధులు (ఎడినాయిడ్స్), రోగగ్రస్థమైన టాన్సిల్సు, పిప్పిపన్నులు, కండ్లు లాగుట, పరిశుభ్రమైన గాలి లేకపోవుట, వ్యాయామము లేకపోవుట, త్వరగా అలసిపోవుట మొదలైనవి.

ఎడినాయిడ్సు ఉచ్ఛ్వాసముల కంతరాయము కల్గించుచుండును. అలాటప్పుడు నోటితో గాలి పీల్చుకోవలసి వచ్చును. ఇందునుబట్టి ముక్కులోను గొంతుకలోను మంట మరియు నొప్పి ఉండును

రోగగ్రస్తమైన టాన్సిల్సు, పిప్పిపన్నులు ప్రతివిధ రోగమునకు ఉత్పత్తి స్థానమగుటయే గాక, అవి విషపదార్థములను ఆహారములోకి పంపుచుండును. అందుచేత ఆహారము జీర్ణము కాక పోవును. మరియు కన్నులు లాగుట, తలనొప్పి, వణకుట, అలసట జెందుట మొదలైన బాధలు కలుగును. ఆకలి కూడ లేకుండ పోవును.

రుచి మాంద్యమునకు, అన్నము తినాలనే ఆశ లేకపోవుటకు, కారణము ఎల్లప్పుడు యింట్లో ఉండడమే. ప్రతి బిడ్డ అనుదినము కనీసము ఐదు గంటలైనా యింటి వెలుపట పరిశుభ్రమైన గాలిలో తన సమయము గడుపవలెను. ఎక్కువగా అలసట జెందినవాడు అన్నము తినుటకు కూడ లక్ష్య పెట్టడు. అలసట జీర్ణమునకు విరుద్ధము కాబట్టి కొంచెమైనను భుజించుట అవసరము. అది అజీర్తి కలుగకుండ నివారిస్తుంది. ఈ పరిస్థితి ఎక్కువ కాలము కొనసాగినచో శరీర పోషణకు లోపము కల్గుతుంది.

అధికమైన హుషారు గల్గిన బిడ్డలు మధ్యాహ్నమున గాని సాయంత్రము గాని భోజనమునకు ముందు అరగంట విశ్రాంతి తీసుకొనుట మంచిది. ఈ విశ్రాంతి తీసుకొనునపుడు కిటికీలు తెరచి పడక మీద పరుండవలెను.

నిద్ర లేకపోవడము కూడ ఆకలిని పుట్టించదు. కాబట్టి క్రమమైన నిద్ర వేళలుండుట చాల ప్రాముఖ్యము. అసంతోషము, భయము, కలత మొదలైనవి లేనిపోని మానసిక బాధలు తెచ్చిపెట్టును. ఇవి ఆకలి లేకుండ చేయుట మాత్రమే గాక అజీర్ణతను కూడ కలుగజేయును.

నిర్భయముగా ఉండే అవసరత

బిడ్డలలో నుండు అనేక భయాందోళనలు మనకు వెర్రిగా కాన్పింపవచ్చును అయితే బిడ్డల కవి సహేతుకములు. వారిని ఆందోళన పర్చు విషయములన్నింటిలో తల్లిదండ్రుల ప్రేమ వారి విషయములో లోపించినట్లు వారు గ్రహించుట ముఖ్యమైనది. ఈ ఆందోళన వారికి నరముల బలహీనత సంప్రాప్తింపజేయువచ్చును. వారికి తెలియకుండగనే వారు భయపడుచుందురు. ఈ దురవస్థ నుండి మన బిడ్డలు బయటపడుటకు మనము సమయము తీసికొని వారితో గడపాలి; వారి

విషయములో ఓర్పు వహించాలి; మన ప్రేమను వారికి చూపించాలి. ఇవి లేకుండా బిడ్డలు నిర్భయులుగా నుండజాలరు.

గృహము నందలి కఠినమైన క్రమశిక్షణ, అధికమైన పాఠశాల కృత్యములు, అందరిలో శ్రేష్ఠుడనై యుండాలనే బిడ్డల కోరికలు, వారిలో భయము కలుగజేయు కారణములు.

ఆహార లోపములను గురించి చర్చించు సమయములో వేళకు భోజనము చేయకపోవుటను గూర్చి తలంపకపోతే అందరిలో సామాన్యముగా నుండు ఒక సమస్యను విడచిపెట్టినట్లగును. వేళకు భోజనము చేయని బిడ్డ ఏదో ఒక వినోదము నందు కాలక్షేపకుడునై యుండవచ్చును. మన వేధన యేమిటో బిడ్డలు గ్రహించి, మన గమనమునే మార్చుటకు ప్రయత్నించు చుండెదరు. వేళకు భోజనము చేయ కుండే అలవాటును మార్చుట కష్టతరము కాదు గాని ధైర్యము కావలెను. బిడ్డలు భుజించునపుడు వారి వ్యవహారములలో ఆతురత కనుపర్చవద్దు; వారిని బ్రతిమాలవద్దు; వారికి వేరే ఆశలు చూపవద్దు. బిడ్డలకు ఆకలి వేస్తే భోజనము చేస్తారని మరువకుము. బిడ్డలు భోజనము రాకపోతే నీవు వారి విషయములో ఆందో ళన చెందుచుండినట్లు కనుపర్చకుము; వాని విషయము పట్టించుకొనకుము.

బిడ్డలకు సరైన శరీర పోషణ లేదని మనకెట్లు తెలియును? రక్తము లేక పాలిపోయి యుండుట, కంటిరెప్పల క్రింద ఉబ్బుగా నుండుట, వదులైన కండర ములు, ఉబ్బినకడుపు, వంగి నడచుట, గుండ్రని భుజములు, పైకి పొడుచుకొని వచ్చు భుజముల ఎముకలు, మతిమరుపుతనము, నెమ్మదిలేని తనము, నిర్లక్ష్య స్వభావము, త్వరగా కోపపడుట మొదలైనవి శరీర పోషణ సరిగా లేదని సూచించు శారీరక మానసిక లక్షణములై యున్నవి. అన్నిటికి మించినది శరీరమునకు తగిన బరువు లేకపోవడము.

శిశుపోషణ లేమిలో అనేక రకములు గలవు. ఒకడు తన శరీర పోషకాహార పదార్థములలో ఏడు శాతము లోపించినంతలోనే గొప్ప ప్రమాదములో నుండినట్లు భావింపనగును. ఐదవ శాతము లోపించినను మనము ఆందోళన చెందవలసి యుండును. ఏడవ సంవత్సరములో ఐదు శాతము పోషక పదార్థములు లోపించిన

యెడల పండ్రెండవ సంవత్సరమునకు పది శాతము లోపించి యుండునని గ్రహింపవలెను

శరీర పోషక పదార్థముల లోటు నివారించుటకు మంచి శారీరక మానసిక స్థితులుండుటయే గాక, మంచి భోజనము, మంచి గాలి, మంచి విశ్రాంతి అవసరము. గాలి పుష్కలముగా వీచు గదులలో బిడ్డలు పండుకోవలెను. వారు పెందలకడ పడకలకు వెళ్లి పది గంటలైనా దినమునకు నిద్రింపవలెను ఉదయ సాయంత్రము లందు వారికి విశ్రామ సమయములుండవలెను. వారు ఆడుకొనే ఆటలు వారి నలసట పర్చేవిగా నుండరాదు. పాఠశాల కృత్యములు భారమైనవిగా నుండరాదు. ఆరోగ్యవంతులైన బిడ్డలతో ఆటలందు, చదువులందు పోటీపడుటకు ప్రోత్సహింపకుము. వాటిని సాధ్యమైనంత వరకు నివారణ చేయుము

చాలినంత ఆహారము, నిద్ర, వ్యాయామములనిచ్చి, బిడ్డల యెడల విశేష ప్రేమానురాగములను కనుపర్చిన యెడల శిశుపోషణ, సంరక్షణలందు నెట్టి లోపము కలుగదు. బిడ్డలు మరలా తమ పుష్కల స్థితిని పొందగలరు.



అధ్యాయము 27

మీ బిడ్డకు ప్రొటీనం

మన శరీరంలో ఐదు వంతుల్లో మూడు భాగాలు నీరు — మామూలు నీళ్ళు, సామాన్యమైన నీళ్ళు, నీళ్ళు. అదిగాక ఎముకల్లోను పళ్లలోను ఖనిజాలు, రక్తంలో, కొద్దిగా శర్కర, కార్జములో ఒక విధమైన పిండి పదార్థం — ఇది ఇంచు మించు బంగాళాదుంపలో ఉండేటటువంటిది — వివిధ భాగాల్లో కొవ్వు — ఇవి మన దేహంలో ఉన్నవి.

అయితే, పై చెప్పిన ఈ ద్రవ్యాలతో మట్టుకే శరీర నిర్మాణం జరుగదు. ఏమంటే—ఈ వస్తువులన్నీ గాక మన దేహానికి ''ప్రొటీన్'' అనే పదార్థం అగత్యమై ఉన్నది. ఈ పదం గ్రీక్ భాష నుంచి వచ్చింది. దీని అర్థం ''ప్రథమ స్థానం ఆక్రమించే వస్తువు'' అని. ఇది లేకుంటే జీవమే లేదు.

చిత్రమేమిటంటే, శరీరంలో ప్రొటీనులేని భాగమే లేదు. నెత్తి మీద జుత్తు, ఒంటిపైనున్న చర్మం, వేలు మీది — గోరు — ఇవన్నీ నిజానికి అచ్చంగా ప్రొటీన్లు. ఇప్పుడు చెప్పినవే గాక, వీటికి భిన్నము అయిన మరికొన్ని ప్రొటీన్లు కూడా ఉన్నాయి. ఇంకా అవే అసలు కార్యకర్తలు. మనల్ని జీవించేటట్లు చేసేవి. అవి ఎంతో శక్తివంతమైనవి, యక్షిణీ లాంటివి. యక్షిణీ అని ఎందుకన్నామంటే, జీవితానికి అత్యంత అగత్యమైన వందలాది వేలాది దేహ కృత్యాలను — గడియారం కంటె కచ్చితంగా, లిప్త అయినా వ్యత్యాసం రాకుండా, ఒక్క చిన్న పొరపాటయినా జరగకుండా, అంత సక్రమంగా అవి జరుపుతాయి.

ఒక హారంలో ముత్యాలు ఎంత పొందికగా అమరి ఉంటాయో అదే మోస్తరుగా ఇరవై రకాల ద్రవ్యాలతో ప్రొటీన్లు దండలుగా ఏర్పడినాయి. వివిధ శరీర

భాగాలకూ అగత్యమైన తీరులో ఈ ఇరవై రకాల ద్రవ్యాలను చోద్యమయిన ఎన్నెన్నో రీతులలో ఏర్చి కూర్చవచ్చు.

నిర్మాణాత్మక పదార్థాలు

దీనంతకూ ఆహారానికీ సంబంధం ఏమిటయ్యా? మనం తినే ఆహారంలో "ప్రొటీన్" ముఖ్యంగా ఉండి తీరాలి అనే మాట ఎందుకని వచ్చింది? — ఇదీ జవాబు. మనం తినే ఆహారమంతా జంతు వృక్షి సంబంధమయిన జీవపదార్థాల నుంచే ఉత్పత్తి అవుతున్నది. ఈ ఆహారాలు చాలా వాటిల్లో కనబడేవి మనలో ఉన్న మోస్తరు దినుసులే ప్రొటీన్లు, అయితే కొన్నిటిలో అవి తక్కువగాను, తక్కిన వాటిల్లో హెచ్చు ప్రమాణంలోనూ ఉండవచ్చు. అయినా కూడా, అవి ఉండే సహజ స్థితిలో శరీరానికి వాటి వల్ల ఏమి ఉపయోగం లేదు. గ్రుడ్లు, పాలు, రొట్టె, చేప — వీటిలో ఉండే ప్రొటీన్‌ల అమరిక వేరు, మన శరీరంలో ఉంటున్న ప్రొటీన్ల పద్ధతి వేరు.

శరీరానికి అగత్యమయింది, మార్పు చెందని స్థితిలో ఉండే ఈ ఆహార పదార్థాలు కాదు, కానేకాదు. అవి సమకూర్చగల "నిర్మాణాత్మక పదార్థాలు." కనుక, ఇప్పుడు చూడండి — మనం తినే ఆహారం నిర్మాణానికి పనికి వచ్చే చిన్నచిన్న యూనిట్లుగా తెగగొట్టబడుతుంది. ఆహారం ద్వారా సమకూర్చబడి యూనిట్లతో— ప్రకృతి నిర్దేశించిన సూత్రాలను అనుసరించి — ఎక్కడ ఏ భాగం, ఎంత సైజులో ఆ విజ్ఞానమంతా తెలిసిన అనుభవజ్ఞులయిన నిర్మాణ కర్తలు మన శరీరం లోపలే ఉన్నాయి.

ఎంతగా దట్టించినప్పటికీ కొవ్వులూ, పిండిపదార్థాలూ ఒంటికి ప్రొటీన్లను నిర్మించి ఇవ్వలేవు. ప్రొటీన్ ఒక ప్రత్యేకపు దినుసు—మచ్చుకి, వాటిలో 'నత్రజని' అనే మూల వస్తువున్నది. ఇది కొవ్వులో గాని పిండి పదార్థంలో గాని కానరాదు. శరీరానికి ముఖ్యావసరమైన ప్రొటీన్లు — ఆహారపు దినుసులలో ఉండే ప్రొటీన్ల నుండే ఉత్పత్తి కావాలే గాని, అవి లభించే మార్గం మరొకటి లేదు.

మానవ దేహాన్ని ఒక కారుతో పోలిస్తే — చట్రం, కారును నడిపే మోటారు, కంట్రోల్సు — ఇవి మూడూ కలిసి 'ప్రొటీన్లు' అన్నమాట. పిండిపదార్థాలు, కొవ్వులు పెట్రోల్ వంటివి. అయితే, ఇక్కడ అద్భుతమైన వ్యత్యాసం ఒకటున్నది. ఏమిటంటే — అరిగిపోయిన తన భాగాలను కారు తిరిగి నిర్మించుకోలేదు, భర్తీ చేసుకోనూ లేదు, మన శరీరం విషయం అలాకాదు. దేహానికి ఆకృతి నిచ్చిన 'చట్రం' నడిపే 'మోటారు' అదుపులో ఉంచే 'కంట్రోల్సు' — ఇవన్నీ మన ఆహారంలోని ప్రొటీన్ల వల్ల లభించే కొత్త 'నిర్మాణాత్మకముల' సహాయంతో పోషణను పొందుతూ ఉంటాయి. జీవం కలదానికీ లేని దానికీ ఇదే ముఖ్యమైన తేడా. ఈ సందర్భంలో తేడాను ఎత్తి చూపడానికి ప్రొటీన్లే చాలు.

ఇప్పుడు—మీ రోజువారీ ఆహారంలో తగినన్ని ప్రొటీన్లు లభించకపోతే చట్రం, ఇంజను, కంట్రోల్సు — వీటిని సరిఅయిన పోషణలో ఉంచటానికి సాయపడే తాజా నిర్మాణాత్మకములు లభించడం లేదన్నమాట. ఫలితంగా పనులన్నీ మందగించి, వడివడిగా దిగజారుడు ఆరంభమవుతుంది. చట్రం, ఇంజను, కంట్రోల్సు వీటికి సరిఅయిన సంరక్షణ లేకపోతే పిండిపదార్థం రూపంలో మీరెంత ఇంధనం వేసినా ఏమీ లాభం లేదు, అది బండిని నడిపించలేదు.

పసిబిడ్డలలో ప్రొటీన్

ముఖ్యంగా పసిబిడ్డ విషయంలో — ఆహారంలో ప్రొటీన్ లోపించినట్లయితే అది మరీ విపత్కరమయిన సంగతి. ఎదిగినవాళ్ల కంటె కూడా పసివాళ్లలో ప్రొటీన్ల అవసరం ఎక్కువ. ఏమంటే, శిశువుకు మూలాధారమైన శరీరాన్ని పోషించడంతోబాటు గబగబ ఎదగడానికి వలసిన నిర్మాణ ద్రవ్యాన్ని కూడా సమకూర్చాలి. ఒక్క ఏడాది లోపల, బిడ్డ పుట్టినప్పటి బరువుకు మూడింతలు ఎదుగుతాడు. కాబట్టి, ఎటువంటి అంతరాయం లేకుండా పుష్కలంగా, అగత్యమైన నిర్మాణాత్మక పదార్థాలు అన్నీ బిడ్డ తినే ఆహారం నుండే సమకూరాలి.

సామాన్యంగా ఇరవై, రెండు పౌన్లు బరువుండే ఏడాది వయసు బిడ్డ అధమ పక్షం ఒక లీటరు పాలలో ఉండే పరిమాణంలోనయినా ప్రొటీన్లను సంపాదించుకోవాలి. బిడ్డ ఎదిగి క్రమంగా ఘనపదార్థాలను స్వీకరించే స్థితి వచ్చేసరికి ఈ

పరిమాణం గల ప్రొటీన్‌ను పాలనుండే కాకుండా, అదనంగా గ్రుడ్లు, ధాన్యజాతులు వంటి ఆహార ద్రవ్యాల నుండి కూడా గ్రహించవచ్చు.

ఈనాడు జరుగుతున్న పెద్ద లోపం ఏమిటంటే — అనేకమంది బిడ్డలకు చాలినంతగా ప్రొటీన్లు లభించడములేదు వాటిని సమకూర్చి ఇవ్వగల తాహతు ఉన్నప్పటికీ, చాలామంది తల్లిదండ్రులు మన బిడ్డలకు సరిపడినన్ని ప్రొటీన్లు లభిస్తున్నాయా లేదా అనే విషయాన్ని అసలు పట్టించుకోవడమే లేదు.

ప్రొటీన్ కొరత — దాని ఫలితాలు

బిడ్డల జీవితంలో ముఖ్యమైనది ఎదిగే తొలి దశ. ఈ తరుణంలో నెలల తరబడి ప్రొటీన్ లోపం కలిగితే అందువల్ల ఫలితాలేమిటి?

మొదటిది: సామాన్యంగా ఆరోగ్యవంతమైన బిడ్డలు ఉండవలసిన దానికంటె బరువు ఎంతో తక్కువగా ఉంటారు. అంటే — ప్రొటీన్ లోపించిన బిడ్డకు కండరాలు చిన్నవిగా ఎముకల బరువు తక్కువగా — ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే శరీర నిర్మాణం అంతా కూడా లోపంగానే ఉంటుందన్నమాట.

ఆహారంలో చాలినన్ని ప్రొటీనులు లభించనప్పుడు మానవ శరీరం ప్రధాన కార్యాలను నెరవేర్చడానికి అగత్యమైన నిర్మాణ పదార్థాల కోసం ఏం చేస్తుంది? — ధాతువులు, కండరాలు లాంటి తన నిధులను ఆ కార్యం కోసనుని వినియోగ పరచ నారంభిస్తుంది. ఇది హెచ్చరిక చేసే ఒక సిగ్నల్ దీనినే 'నత్రజని అభావక స్థితి' అంటారు. ఇది—మనం లెక్కలలో ఉపయోగించే సూక్ష్మమైన లాభ—నష్టాలవంటి నత్రజని పరిమాణం. విసర్జింపబడే నత్రజని పరిమాణాన్ని మించి ఉన్నట్టయితే, తన నిర్మాణావసరాలకు సరిపడినంతగా అది ఉంచేసుకున్నదన్నమాట — ఇదే బిడ్డడి విషయంలో అయితే దాని ఎదుగుదలకూ, అభివృద్ధికీ అవసరమైన ద్రవ్యమన్నమాట. ఇదీ మామూలు స్థితి.

కాని, బయటికి పోయే నత్రజని లోగొనేదానితో సమంగా గాని, దానికంటె హెచ్చు ప్రమాణంలో గాని ఉంటే, ఏమన్నమాట? — శరీరం దాని ధాతువుల నుండి అమూల్యమైన ప్రొటీన్ పదార్థాన్ని నష్టపోతున్నదని భావం, అనగా — శరీర నిర్మాణం, పునర్నిర్మాణం సంగతి అటుంచి, తృప్తికరంగా జీవం నిలబెట్టుకోవడమే కష్ట



బిడ్డల తెలివితేటలు వారి ఆరోగ్యంతో ముడిపడి వుంటాయి.

తరమవుతుంది. ఆహారంలో ప్రొటీన్ పోషకం తక్కువయిన బిడ్డలు ఎంతోమంది ఈ అనర్థానికీ ప్రమాదానికీ గురి అవుతూనే ఉన్నారు.

నిరోధక ద్రవ్యములు

బిడ్డ శరీరం తాను నిర్మించుకున్న నిరోధక ద్రవ్యముల మూలంగా—జలుబు, పొంగు, ఆటలమ్మ వంటి అంటువ్యాధులను నిరోధించే శక్తిని కలిగి ఉంటుంది. ఈ నిరోధక ద్రవ్యాలను తయారు చేయడానికి తగిన సాధన సామగ్రి సాధారణంగా బిడ్డ తినే ఆహారంలోని ప్రొటీనుల నుండే వస్తుంది. పరిపడినన్ని ప్రొటీన్లు లభించే బిడ్డకు పై వ్యాధులు ఏమయినా సోకినా కూడా, ఆ అంటువ్యాధి నుంచి చప్పున కోలుకో గలడు, వెంటనే ఎదుగుదల మళ్లా మామూలుగా సాగుతుంది. ప్రొటీన్ల లోపంగల పసివాడు ఆ వ్యాధితో పెనుగులాడాలి. ఒక్కొక్కసారి వ్యాధి సోకినప్పుడల్లా ఇంకా నీరసపడిపోతాడు. అందువల్ల బిడ్డలో ఉండే నిరోధక ప్రొటీనుల సంగ్రహాలు తగ్గి

పోయి, ఇతర వ్యాధులు కూడా సంక్రమించే అవకాశం ఎక్కువవుతుంది. ఈ విధంగా అడపా దడపా వ్యాధిని ఎదుర్కొనే భారం తట్టుకోవలసి రావడం, ప్రొటీన్ల నష్టం కూడా చాలినంతగా లేని పక్షంలో, శరీరం బరువెక్కడం ఉండదు, నిస్త్రాణ కలుగుతుంది. నిస్పృహ, అసౌఖ్యం చోటు చేసుకుంటాయి.

బిడ్డ ఆరోగ్యం సంగతి గురించి ఇంత దిగువాయిగా ఉన్నప్పటికీ, చాలా గృహాల్లో ఆహారం విషయమై పరిశుద్ధత కొరవడం వల్ల బిడ్డకు అతిసారం పట్టుకో వచ్చు. అదే సమయంలో ఆహారంలో కట్టుబాటు కారణంగా ప్రొటీను, శక్తి విలువ కూడా అమితంగా తగ్గిపోతుంది. ఫలితం?—బిడ్డ ఆరోగ్యం అతివేగంగా క్షీణించడం.

సాధారణంగా ఆరోగ్యవంతులైన శిశువులకు ఇష్టమైన సంగతుల పట్ల ఈ బిడ్డకు అయిష్టత ఏర్పడుతుంది. నవనవలాడుతూ ఆరోగ్యవంతంగా ఎదిగే బిడ్డలు ఆరోగ్యాభివృద్ధి సూచకంగా నేర్చుకునే ఉపాయాలన్నీ ఈ బిడ్డకు పట్టుబడాలంటే చాలా కాలం పడుతుంది. నిలబడటం, అడుగులు వెయ్యడం అతి నెమ్మది మీద జరుగుతుంది. మామూలు బిడ్డల లాగా అతడు నడవటానికి ఎక్కువ కాలం పడు తుంది. దురదృష్టవశాత్తు ప్రొటీన్ లేకుండా పెరిగిన ఇలాంటి బిడ్డలలో కనబడే ముఖ్య లక్షణం — సదా మూలుగుతూ ఉండటం, అకారణంగా ఏడుస్తూ ఉండటమున్నూ.

జ్ఞాన వికాసం

బిడ్డల శరీరాభివృద్ధి బుద్ధి వికాసంతో జతపడి ఉన్నది. 'ఆరోగ్యవంతమైన మనస్సు' ఉంటుందనే సామెత పైకి అతిసామాన్యంగా కనబడినా, అది ఎంతో అర్థ వంతమైనదిగా అంగీకరింపబడుతున్నది. ఎదిగే పిల్లల విషయంలో ఈ మాట మరింత ముఖ్యంగా వర్తిస్తుంది. ఈ సందర్భంలో — యదార్థ పరిసరాలను బట్టి నేర్చుకోవడం, అంటే బిడ్డ ఏమేమి చూస్తాడో, వింటాడో, స్పృశిస్తాడో ఆ స్వాను భవాలను పరస్పరంగా సంబంధ పరచి సమన్వయించుకున్న వాటిని గుర్తుంచుకో గలిగేట్టు అతని మానసిక శక్తి సామర్థ్యాలు పెంపొందడం అన్నమాట.

మెదడులో సుమారు పన్నెండులో ఒక భాగం ప్రొటీన్. ఈ ప్రొటీన్లను సమకూర్చేవి 'న్యూక్లియిక్ ఆసిడ్‌లు' అనే ప్రత్యేక కార్యకర్తలు. ఇవి మన శరీర

స్తుంటూ ఉన్నాయి. మెదడులో కూడా ఉన్నాయి. ఈ కార్యకర్తలు మెదడు నిర్వహించవలసిన జ్ఞాపక, గ్రాహక తదితర కార్యాలన్నిటిలోను ఎంతగానో సంబంధపడి ఉన్నట్లు తెలుస్తున్నది. కనుక, దీని బట్టి చూస్తే—శరీరం దృఢంగా ఉండటానికే గాకుండా, మేధాశక్తి బాగా ఉండటానికి కూడా ప్రొటీన్ ఆవశ్యకత ఎంతైనా ఉన్నదని తేలింది.

ఐయిదేళ్ళు నిండక పూర్వమే పసివాళ్ల మెదడు వారసత్వరీత్యా సాధ్యమైనంత మేరకు పూర్తిగా వృద్ధి చెంది ఉంటుంది. బిడ్డ ఆహారంలో తగినంత ప్రొటీను లేని కారణం చేత మెదడుకు కావలసిన ప్రొటీన్ నిర్మాణాత్మక ద్రవ్యాలు కొరవడినట్లయితే ఒక గొప్ప అపాయమున్నది. మేధస్సు వృద్ధి చెంది, పూర్తి వికాసాన్ని పొందే అవకాశమే లేకుండా పోతుంది.

ఎదిగే వయస్సులో బిడ్డకు ఆహారంలో లోపించిన ప్రొటీన్లను తరువాత తగినంతగా ఇచ్చి కండబరువెక్కించవచ్చు, రక్తపు ప్రొటీన్లను కూడా పెంపుచేయు వచ్చు. అయితే — బిడ్డ గ్రాహక శక్తి, మేధా సంపత్తి విషయాలలో అలాక్కాదు. తరుణంలో తగిన పని జరక్కపోతే, ఆ తరువాత పరిస్థితిని వెనక్కు మళ్లించడం ఎంత మాత్రం సాధ్యం కాదు, ప్రొటీను చరిత్ర అంతటిలోనూ బహుశా ఇదే అతి దౌర్భాగ్యకరమైన ఎంతో విషాదకరమైన ఘట్టం అని చెప్పాలి.

అయితే మరి. మీరు ఏం చేయాలి?

ఇటువంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా చేయాల్సిందేమిటి? ఆచరించవలసిన సూక్ష్మ ప్రక్రియలు తెలుసుకుంటే ప్రొటీన్ విషయం ఏమంత జటిల సమస్య కానేకాదు.

మొట్టమొదటి విషయం — ఆహారం ఇచ్చేటప్పుడు, ఆహారం నుండి బిడ్డకు చేరవలసిన ప్రొటీసుల సంగతి మనస్సులో గుర్తుండాలి. ఒక విధమైన ఆహారం ఇచ్చి నప్పుడు, అందులోంచి ఎంత భాగం ప్రొటీన్ బిడ్డకు చేరుతుంది? జంతు సంబంధ మైన ఆహారంలో మాంసం, పాలు, గుడ్లు, చేప; వృక్ష సంబంధమయిన ఆహారా లలో రకరకాల పప్పుదినుసులు — ఇవన్నీ ఎక్కువ పిండి పదార్థం, కొద్ది ప్రొటీన్ గల ధాన్యజాతుల కన్న ప్రొటీన్ల సంపత్తిలో సాధారణంగా ఉత్తమమైనవి. ఒక కిలోగ్రామ

పాలలో 40 గ్రా॥ ప్రొటీను కలిగియుండును. కుర్రవాని బరువును బట్టి ప్రతి పౌను బరువుకు 2.5 గ్రా॥ ప్రొటీను అవసరమై యున్నది. అనగా—పది కిలోల బరువుండే బిడ్డకు 600 గ్రా॥ పాలు రోజూ ఇస్తే, శరీర పోషక అవసరాలన్నింటికీ సరిపోతుంది.

ఇవన్నీ ఒక్క పాల నుండే లభించకపోతే, — ప్రత్యేకించి కాస్త ఎదిగిన పిల్లల విషయంలో, ఇతర దినుసులు అనగా—అధిక ప్రొటీన్ గల బిస్కత్తులు, పానీయాలు చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి

ధాన్యజాతులు, పప్పుదినుసులు—వీటిని సరియైన పాళ్లలో మిశ్రమం చేసి, ఆహారంలో ప్రొటీన్ భాగం ఎప్పుడూ ఖచ్చితంగా ఉండేట్లు చేసుకోవచ్చు. వీటిని చంటిబిడ్డలను, బయట తిరిగి వచ్చే వారికి, బడికి వెళ్లే పిల్లలకు, అందరకూ ఉపయోగించే ప్రమాణంలో తయారు చేయవచ్చు కొన్నేళ్లు వచ్చే వరకు పసిపాపల ప్రొటీన్ ఆహార ఆవశ్యకతను గూర్చి తల్లి మెలకువగా ఉండాలి. ప్రొటీన్లు నిండి ఉండే పోషకాహార పదార్థాలు సరిపడని ఏర్పుకోవడం ఏమంత ఖర్చుతో కూడిన పని కాదు. ఇది చాలా మందికి అందుబాటులో ఉండే విషయమే. బాల్య దశలో ప్రొటీన్ సమకూర్పులలో ఎంత వరకు సఫలీకృతులయ్యారు అనే సమస్యపైనే మీ బిడ్డడి భవిష్యత్తు ఆధార పడి ఉన్నది. మీ బిడ్డను గురించి, అతని భవిష్యత్తుని గురించీ మీరు కనే కలలకు పునాదిగా ఇంతవరకు మించిన గొప్ప అగత్యం గాని, ముఖ్యావసరం గాని మరేదీలేదు. పిల్లలలో జ్ఞాన వికాసం శరీరాభివృద్ధితో జతపడి ఉన్నది.

అధ్యాయము 28

మన బిడ్డలను అర్థం జేసికొనుట

మనము మన బిడ్డల గ్రాహ్యము చేసికోవాలంటే మొదట మనలను మనమే గ్రాహ్యము చేసికోవాల్సి ఉండును. మనతో నెవ్వరు యే పనిని సంపూర్ణముగా చేయలేరు. మనము ప్రయత్నించువారమై యున్నాము. మన అనుకరణపై జయాపజయములు ఆధారపడి యుండును. మన అనుకరణ మన బిడ్డల ప్రవర్తనా నిర్మాణమునకు నాందిగా ఉంటుంది.

మన సంతోషానందములు, మన కోపతాపములు, మన మనుసరించు ప్రవర్తనా విధానము మన బిడ్డల ప్రవర్తనపై ప్రభావము కల్గి యుండగలవు. మన అభిప్రాయములు, మన గుణలక్షణములు, మన ప్రతికూలతలు, మన నమ్మికలు మన బిడ్డలవగును.

ప్రజలకు సామాన్యముగా శారీరక విషయములు తెలియును గాని ప్రవర్తనకు సంబంధించిన విషయాలంతగా తెలియవు. ఒకని ప్రవర్తన వాని బిడ్డలపై గొప్ప ప్రభావము కల్గియుండును.

ఈ మూర్తిమత్వమునందు (**personality**) నీ శరీర స్థితి, నీ మనోస్థితి యిమిడి యుండినవి. నీ మనోస్థితిపై నీ శరీరస్థితి, నీ శరీరస్థితిపై నీ మనోస్థితి ఆధారపడి యున్నవి. నీకు తలనొప్పి వస్తే నీ మనస్సు సంతోషముగా నుండజాలదు. నీ శరీర బాధలను బట్టి నీ మనోవైఖిరి మారుచుండును.

మనస్తత్వ శాస్త్రజ్ఞులు మన మూర్తిత్వమును మూడు భాగములుగా విభజించినారు. స్మృతి, స్మృతిలేని తనము, మనస్సాక్షి అనునవే ఆ విభాగములు.

స్మృతి అనగా మనకు తెలిసిచేయు స్థితి; స్మృతిలేనితనమనగా మనకు తెలియకయే నుండు స్థితి; మనస్సాక్షి అనగా మనము తప్పు చేసినా, మంచి చేసినా, ఇది తప్పు, అది ఒప్పు అని ఒక రక్షకభటుని వలె తెలియజేసే స్థితి.

ఒక శిశువు జన్మించినపుడు నిస్సహాయుడై ప్రతిది తానే పొందుటకు కనిపెట్టుచుండును. అతడు పెద్దవాడైనప్పుడు సమర్థత సహకారాలు గల్గినవాడై ఇతరుల నుండి పొందువాడు కాక, ఇతరుల కిచ్చువాడై యుండవలెను. ఈ మార్పు క్రమక్రమముగా వచ్చునదై యుండును కాని ఎనిమిది పది సంవత్సరముల ప్రాయము వచ్చునప్పటికి కార్యరూపము దాల్చగలదు.

మన పసితనములో మన తల్లిదండ్రులు మనకు ఉపదేశింప నారంభించినపుడు మనము వారి మాటలకు లోబడి యుండే వారము; లేదా, లోబడియుండేవారము కాదు. మనము శుభ్రముగా నుండే వారము, లేదా, మురికిగా నుండే వారము. ఈ గుణలక్షణములలో కొన్ని మనము పెద్దవారమగు వరకు మనతోనే ఉంటవి.

పెరుగుచుండుటలో సమస్యలు

ఐదు సంవత్సరములు ప్రాయము వచ్చునప్పటికి మనము మన శరీర విషయములో ఆసక్తి కనుపర్చెదము. బాలుర బాలికల భేదమేమిటో ఎరిగి యుండెదము. బిడ్డలు ఆహార విషయములు, ఇంటి విషయములను గురించి అనేక ప్రశ్నలు వేయుచుండెదరు. జ్ఞానముగల తల్లిదండ్రులు వాటికి తగు రీతిగా సమాధానములు చెప్పవలెను. ఈ ప్రాయములో బాలుడు బాలికను గూర్చి ప్రశ్నింపవచ్చును. ఇది సముచితము. మనము కూడ నట్లే అడిగినవారము. మన బిడ్డలు కూడ అడుగ వచ్చును.

బాలుడు తన జీవితములో తనకే ప్రధాన్యత నిస్తూ ఉంటాడు. తానేది చేసినను ఇతరులు తన వైపు చూడాలని చేస్తూ ఉంటాడు. అయితే అతడు పెద్ద వాడగు కొలది తన పద్ధతులు మార్చుకొంటూ ఉంటాడు. ఎందుకనగా అతనితో ఆడుకొనుటకు ఇతరులు కావాలి. ఆరు ఏడు సంవత్సరముల ప్రాయములో బాలురు బాలురతోను, బాలికలు బాలికలతోను ఆటలాడుచుండెదరు.

పదునైదు సంవత్సరముల ప్రాయములో బాలబాలికలందు ఆకస్మికమైన మార్పులు కనబడును. ఆ ప్రాయమునందు వారు తమ వ్యక్తిత్వమున కెక్కువ ప్రాధాన్యత నిచ్చెదరు. బాలుడు నిక్కర్లు మాని పంట్లాములు ధరిస్తాడు; చేతిగోళ్లు కత్తిరించుకొని, తల దువ్వుకొని ఆకర్షణీయముగా నుండ ప్రయత్నిస్తాడు. బాలికలు కూడ తమ జాడలలో మార్పు కనుపర్చి, సమయమంతయు అద్దము చెంతనే గడుపుతూ ఉందురు.

బాలబాలికలు ఒకరి యెడల నొకరు ఆశ గల్గి యుండుట కలవాటు పడెదరు. యౌవన ప్రాయములో వారు క్రొత్త సమస్యల నెదుర్కొనవలసి యుండును. బాలుడు క్షౌరవము చేసికోవలసి వచ్చును. అతడు లావుపాటిగ ఉండినను, ఉండక పోయినను బాధపడుచుండును.

యౌవనస్థులలో కల్గే గొప్ప మార్పులలో నొకటి వారు తమ గృహాలను విడచి పారిపోవుట. గృహ నిర్బంధము వారల కిష్టముండదు. వారు స్వేచ్ఛను కోరుచుందురు. జ్ఞానము గల తండ్రి యిది గమనించి తన కుమారుడు స్నేహితులను ఎంపిక చేసికొనుటలోను, ధరించు బట్టలను ఎంపిక చేసికొనుటలోను, పాఠశాల లందు చదువ వలసిన కోర్సులను ఎంపిక చేసికొనుటలోను తగిన స్వేచ్ఛను యియ్య వలసి యుండును. ప్రతి విషయము కుమారునికే విడచిపెట్టడు గాని సాధ్యమైనంత వరకు ముఖ్య నిర్ణయాలను విడచిపెట్టుచుండును.

తల్లిదండ్రుల శ్రద్ధాసక్తులు

కుటుంబములో బిడ్డకు గల స్థానమును బట్టి అతని యొక్క మూర్తిమత్వము ఆధారపడి యుండును. తల్లిదండ్రుల ప్రేమ నెరుగని బిడ్డ లనేక సమస్యలకు గురియయ్యెదరు. ఆలాటివారి సాంఘిక జీవితము కడు దుర్లభముగా నుండును.

జేష్ఠ సంతానము వలన ప్రత్యేక సమస్యలు కలుగుచుండును. ఎందుచేతననగా తల్లిదండ్రుల మొదటి ప్రేమంతయు వానికే ధారపోయబడును. కొన్ని ఏర్పాట్లు అనాలోచితముగా చేయబడి యుండవచ్చును. అవి ఇదుర్దా కలుగజేయుగలవు.

కడపటి సంతానము తెచ్చు సమస్యలు వేరేగా ఉంటవి. తన్ను కడు నిర్బంధ



అది వట్టి పోజా లేక నిజంగా వరనా?

ములో ఉంచినట్లును, అందరు వాడి పారవేసిన ఆటవస్తువులతోనే తాను ఆడుకో వలసి వచ్చినదని చిన్నవాడు గొణుగుచుండును.

మధ్య నుండే బిడ్డకు మొదటి ప్రేమ దొరకదు; కడపటి ప్రేమ దొరకదు. అతని విషయము తలంచేవారుండరు. అందుచేత అతడు బాధపడుచుండును.

మనము మన బిడ్డలను ఒకరితో నొకరిని పోల్చి వ్యత్యాసముగా ఎన్నడు మాట్లాడరాదు. ప్రతి ఒక్కరి శక్తి సామర్థ్యములు వేరువేరుగా ఉంటవి. ఒకసారి ఒకతను తన సహోదరుని తానెందుకు ప్రేమింపలేకపోవుచుండెనో వేరొకనికి చెప్పుట నేను వింటిని. సహోదర ప్రేమ వారి మధ్య లేదు. ప్రతి దానికి పెద్దవాడు చిన్న వానికి మాదిరిగా ఉండాలనే విషయము అతనికి బాధ కరముగా నుండును. మనము

బిడ్డల విషయంలో చూపు ప్రతి స్వల్ప భేదమును బిడ్డలు గమనించు చుందురని మరువకుము.

మన పరిసరముల ప్రభావము కూడ మన వ్యక్తిత్వమునకు దోహదమిచ్చు చుండును. మనము చేయాలనుకొనేవి, మన పరిసరములవారు మనలను ప్రోత్సహించేవి తరుచుగా వేరుగా ఉంటవి. ఈలాటి సందర్భములలో మన తీర్మానములు మన శారీరక మానసిక శకులయొక్క సమ్మతముపై నాధారపడి యుండగలవు. మనము తీసికొను చర్యల బట్టి మన బిడ్డల యొక్క పెరుగుదల ఆధారపడి యుండును.

బిడ్డలు పెరుగు కొలది తాము ఇచ్ఛయించు ప్రతిది వారు పొందనవసరం లేదని నేర్చుకొనవలసి యున్నారు. ఎందుచేత పొందనవసరము లేదో వారికి తెలియు పరచుట చాల ప్రాముఖ్యము. పదును గల చాకుతో పిల్లలు ఆడుకొనుట మంచిది కాదని మనకు తెలియును. పిల్లల కది తెలియదు. పదునైన చాకును వానికిచ్చుట కంటె మంచి ఆటవస్తువు నొకటి వానికిస్తే అతని కాశాభంగము కలుగదు. మన భోజనమునకు సిద్ధపడి యుండగా, వర్షము వచ్చిన, ఇంటిలోనే వేరే కార్యక్రమము దాని స్థానములో ఏర్పాటు చేయుట మంచిది.

మన పాఠశాల లెంత ఆధునికమైన సదుపాయములు కల్గి యుండునవైనప్పటికిని బిడ్డలందరు పాఠశాలకు పోవుట కిష్టపడరు. ఈ సమయములో వారి సమ్మతి మనకవసరము. మనము మన బిడ్డలకు రెండు విధములుగా తోడ్పడ గలము. వారితో కూర్చుండి వారికి పాఠములు నేర్పించాలి. లేదా, వారి విద్యకు కొన్ని సామాజిక అలవాటులను పాటించుట తప్పదని వారికి నచ్చ చెప్పాలి. మన క్షేమార్థము జీవితములో కొన్ని సర్దుబాట్లు చేసికొనుట అవసరము. కొన్ని విషయములు మనకు సమ్మతము కాకపోయినను వాటి నలవర్చుకోవాలి. అట్లు అలవర్చుకొనుట చేత మనము పెద్ద మనుష్యులముగా ఎంచబడుదుము. అట్లు అలవర్చుకొనకపోయినచో తిరుగుబాటుతనము ప్రవేశించి పలుకుబడి కాటంకముగా నుండును.

మన బిడ్డలు సాధారణముగా మన ఉద్దేశములనే, అవి సరియైనవైనను, కాకపోయినను, అనుసరించుచుండెదరు. వారు మనలను ప్రేమించువారైతే నీతి యందును, మతమునందును, విద్యయందును, పని యందును, ఆటయందును

మనలను పోలినవారై యుందురు. వారు మనల నమసరించి జీవింపక పోవుటకు కారణము మన బిడ్డలు మనలను తగినంతగా ప్రేమించుట లేదని తెలిసికొనుము. మన బిడ్డలు మన వలె ఉండగోరినచో మనము కూడ వారిని తగినంతగా ప్రేమింప వలసి యుంటిమి.

మన పరిసరములలో నుండు వారిని అనుకరించుట సహజమైన విషయమే. మన చిన్నతనము నుండియు మన మా రీతిగానే పెరిగిన వారము. మన బిడ్డలు తమకు నచ్చిన ఉపాధ్యాయుని అనుకరింపవచ్చును. ఆ ఉపాధ్యాయుడంటే వానికిష్టము కాబట్టి వాడాయన అధికారమునకు, ఆదేశములకు కట్టుబడి యుండును. ఇతర బిడ్డలు దుస్తులు ధరించు విధముగా తానును ధరించాలని కోరుచుండును. నీ చిన్న కూతురు తన కియ్యబడిన బొమ్మ విషయములో నెట్లు ప్రవర్తించును? నీ కుమారుడు ''తండ్రి పాత్ర'' అభినయించునపుడెట్లు ప్రవర్తించును? వారు తమ తల్లిదండ్రుల వలె అభినయించెదరు గదా!

శక్తిని కాపాడుకొను మార్గములు

బిడ్డలు పెద్దవారగు కొలది తమ యిష్టానుసారముగా జీవింప వీలుపడదని వారు నేర్చుకోవాలి. అట్లు చేయకున్న యితరుల క్షేమమునకది యాటంకముగా పరిణమించును. అందుచేత వారు తమ భావోద్రేకములకు లోను కాకుండుటకై వారు తమ శక్తి కాపాడుకొను మార్గముల మనమన్వేషింప వలసి యుంటిమి. సంగీతము నేర్చుకొనుట, గడ్డిని కత్తిరించుట, స్టాంపులు ప్రోగుచేయుట మొదలైన పనులు మనము వారికి సంకల్పింపాలి. మన బిడ్డల మేధాశక్తులు పెంపారజేయు బడుటకు సహాయపడే పనుల నన్వేషించి, వాటి యందు బిడ్డలు నేర్పరులగునట్లు తోడ్పడాలి.

మనము సంకల్పించే యేర్పాట్లు యోగ్యమైనవిగా నుండాలి. కొన్నిసార్లు మన పిల్లలను మభ్యపెట్టుటకు కొన్ని బహుమతులు వాగ్దానము చేస్తాము. తల్లిదండ్రులమైన మనము అనేక తొందర పనులుండియు వాటిని చేయగలమనే ధీమాతో, మన బిడ్డల గమనింపకపోవచ్చునులే, అవి తలంచి యేవో వాగ్దానములు వారితో చేయుదుము. ఇది పొరపాటు.ఈ విధముగా సంకల్పింపబడిన యేర్పాట్లకు

ప్రతి ఫలము లేకపోలేదు. నీ బిడ్డలకు ఆటలయందు నిపుణత లేకపోవచ్చును. ఆలాటప్పుడు వారు తరగతిలో మంచి మార్కులు సంపాదించుకొనునట్లు వారిని ప్రోత్సహించుము. నీ పని యందు విసుగుదల కల్గిన యెడల వినోదము కలుగజేయు వేరే పని విరామము కొరకు చేయుము.

మనలో అనేకులు తమ్మును గురించి ఊహాగానము చేసికొనుచుందురు. ఇది కొన్ని సందర్భములలో మంచిదే. ఎందుచేతననగా జయ సాధనకు ఆత్మ విశ్వాస ముండవలెను. నీ ఆత్మ గౌరవమును నీవు కాపాడుకొనలేకపోయిన యెడల నీ పిల్లలు నిన్ను గౌరవింపజాలరు.

అంతే మనము మన తప్పిదములేమిటో గ్రహింపకయే ఆత్మ గౌరవమును కాపాడుకొన ప్రయత్నించుము. ఇది దురదృష్టకరము. అట్టి స్థితి యందు మన ముండిన యెడల మన బిడ్డల మనస్తత్వమును మనము గ్రహింపజాలము. మన వ్యవహారములలో మనము నిజస్థితి కనుపర్చుతూ బిడ్డల లక్ష్య సాధనకు కృషి చేయాల్సి ఉంటివి. నీ బిడ్డలు నిజాయితి పరులుగా నుండాలని నీవు కోరినచో, క్రమము, జాగ్రత్త గల్గినవారుగా నుండాలని నీవు కోరినచో, నీవు ఈ విషయములో వారి నెక్కువగా ఒత్తిడి చేయకుము. ఆలాటి కోరిక లుండుట తప్పు లేదు కాని వారిని బలవంతము చేయుటకు ప్రయత్నిస్తే ఫలితము శూన్యము కాగలదు.

మనము మన బిడ్డల యెదుట సమగ్రమైన భావోద్రేకములు, ఆత్మ విశ్వాసము గల్గి, బిడ్డలచే ప్రేమింపబడుచుంటిమని ఎరిగి, ప్రతి విధమైన కీడుకు దూరముగా ఉండి, మంచి కుటుంబ సంబంధ బాంధవ్యములు, మంచి ఉద్యోగము, స్నేహితులు కల్గి యుండుట ఎంతో సముచితము. మనలో నిర్భయత్వము గల్గి యుండాలని వాంచింపజాలము. బిడ్డలలో నిర్భయత్వము గల్గజేయుట మన బాధ్యత. మన గృహాలు బిడ్డలకు ఆశ్రయములుగా నుండాలి. ప్రతి వాడు గురి ఒకటి కల్గి, ఎన్ని అవరోధములు వచ్చినను, దాని జేరుటకే ప్రయాసపడాలి. సలక్షణమైన కుటుంబము గల్గి యుండుటయే తల్లిదండ్రులమైన మన యందరి గురి.

అధ్యాయము 29

రోగ నిరోధం

దోమ, మరియు కీటకముల ద్వారా వ్యాపించినటువంటి వ్యాధులను రోగనిరోధం ద్వారా తిరిగి ఆరోగ్యవంతులుగా చేయువచ్చును. ఎందుచేతనంటే విదేశముల నుండి ఎగుమతి చేయబడి రసాయనములలో ఎక్కువ సారమును కలిగి యుండుటచే యిది శరీర అవయువములలో చేరి కీటకముల ద్వారా వ్యాపించిన విషమును నశింప చేయుచున్నది.

రోగ నిరోధం ద్వారా పిల్లల వ్యాధిని పొందితే ఏమిచేయువలెను? పిల్లలకు సోకిన వ్యాధిని ఎలా కాపాడుకోగలుగుచున్నారు? ఎప్పుడు రోగ నిరోధం పొందవలెను? నాకు జరిగినటువంటి కొన్ని అనుభవములను నేను ఆసుపత్రిలో చిన్నపిల్లల వైద్యనిపుణినిగా ఎలా సేవ చేయుగలిగినానో — నా ఆసుపత్రిలో జరిగిన సంఘటనను గూర్చి వివరించెదను

ఆరు సంవత్సరముల వయసుగల కమల అనే అమ్మాయిని పరీక్ష చేయించుటకు తీసుకు వచ్చిరి. ఆ అమ్మాయి కుడికాలు బాధ వలన తీసుకురావలసి వచ్చెను. ఆమె తల్లి ఈ విధముగా చెప్పెను· ఆ అమ్మాయికి ఒకసారి విపరీతమైన జ్వరము వచ్చి వెంటనే వెళ్లిపోయినది. దానితో సహజమైన చికిత్సను మేము ఇవ్వగలిగినాము. తదుపరి ఆ అమ్మాయి ముక్కును ఎగురవేయుట ప్రారంభించెను. ఆ అమ్మాయి ప్రతిది గుర్తించగలుగు చున్నది. రెండు — ఈ పరీక్షలు చేసిన తరువాత ఆ కమల అనే అమ్మాయికి పోలియో ఉన్నట్లు తేలినది.

ఇది మరో రకమైన కేసు. ప్రేమలత అనెడి అమ్మాయి. ఈ అమ్మాయి చాలా చురుకైనది. ఈ అమ్మాయి మూడు సంవత్సరముల నుండి మాంత్రికుడు,

గర్విష్ఠుడైన శ్రీ మరియు శ్రీమతి 'డి' యొక్క గృహంలో ఉండగలుగు చున్నది. ఈమెకు గొంతు పుండుచేత బాధ పడుటచే పరీక్ష చేయించుటకు తీసుకు వచ్చిరి. ఆ అమ్మాయి గుండెలో దగ్గు — మరియు శ్వాస కష్టముగా తీసుకొనుట జరుగుచున్నది. వాస్తవానికి ఆ అమ్మాయి అలా చేయుటకు తహతహలాడుచు భయముతో ఒణకిపోవుచున్నది. ఆ అమ్మాయి అలా చేయుట తల్లిదండ్రులు గ్రహించి ఏదో విధముగా ఆ అమ్మాయి బాధను తగ్గించాలని గ్రహించిరి. కాని వారు ప్రేమలత ఆరోగ్యము బాగుండలేదని గ్రహించిరి. మా దగ్గరకు తీసుకొని వచ్చిరి.

పరీక్షను చేయుగా ఆ అమ్మాయికి తెలుపు బూడిద రంగులో వున్న త్వచ పదార్థం ఆమె గొంతు చుట్టు చేరి యున్నదని గ్రహించిరి. మరొకసారి పరీక్ష చేయుగా ఆ అమ్మాయికి డిఫ్తీరియా కూడా చేరి యున్నదని గ్రహించిరి. వ్యాధిని నిర్ణయించిన తరువాత ప్రేమలతకు సరియైన పద్ధతులలో చికిత్స చేయుట జరిగినది.

రూబన్స్ రమేష్ అనే మూడు వారముల వయసుగల అబ్బాయిని పరీక్ష చేయుగా ఆ అబ్బాయి పక్షవాతముతో నీరసించి పోయినట్లు తెలిసినది. అది కోరింత దగ్గుతో ప్రారంభమయినది. ఇది ప్రధానమయినటువంటి శ్వాస సంబంధించిన దగ్గు అయితే వారు గమనించక అశ్రద్ధ చేసిరి. మరియు నాడిలో వచ్చిన మార్పు వలన కూత కూడా ప్రారంభమయ్యెను. అంటే దగ్గును స్పష్టము చేయుచున్నది. రమేష్ యొక్క కీళ్ళు వంగినవి. చాలా నీరసించి పోయెను.

బిడ్డలలో నివారింపతగ్గ వ్యాధులెన్నింటినో పేర్కొనవచ్చు. కాని ఆ వ్యాధుల వలన తల్లిదండ్రులు కలవరపడనవసరం లేదు. ఎందుకనగా రోగ నిరోధక ఔషధాలు ఇప్పుడు మన కందుబాటులో వున్నాయి. తల్లీ బిడ్డలు ఆసుపత్రి విడిచి వెళ్ళక ముందు తొలి మోతాదు ఇప్పించవలెను. కోరింతదగ్గు, డిఫ్తీరియా, ధనుర్వాతము, పొంగు, పోలియోలకు ఈ నిరోధక ఔషధాలు నిర్ణీత వయస్సులలో ప్రారంభం కావాలి.

మొదట రోగిని చూచే విధానం

పుట్టిన బిడ్డను రెండు వారముల లోపుగానే వైద్యుని వద్దకు తీసుకు రావలెను. పరీక్ష చేయించు సమయంలో తప్పనిసరిగా అన్ని అవయవములు పరీక్ష చేయుట మంచిది. పెరిగే సమయంలో చిన్నపిల్లల వైద్య నిపుణుని దర్శించుట మంచిది. ఆయన యిచ్చిన సలహా ప్రకారము నడుచుకొనవలెను.

తల్లిదండ్రులు గమనించవలసినది రోగ నిరోధము. చిన్న పిల్లలు తక్కువ స్థాయిలో ఉండవలెను. యిదే మొదటి కారణము.

రెండవసారి దర్శించే విధానము

శిశువుకు రెండు నెలల ప్రాయములోనే రోగ నిరోధం ఉపయోగించవలెను తరువాత తప్పనిసరిగా విడవకుండా పరీక్ష చేయించుట మంచిది.

శిశువుకు రోగ నిరోధము పడనిచో అది ఒక రకమైన బాధతో ప్రారంబి మగును. ఇది తెలిసి — పిల్లలను సరిగా చూడకపోయినట్లయితే — అది గొప్పగా భావించరాదు. రోగ నిరోధం ఉపయోగించిన తరువాత కొన్ని నిర్బంధములు వైద్యుని ద్వారా నడచుకొనుట చాలా అవసరము

1. ఇంజెక్షన్ యిచ్చిన ప్రక్కను బట్టతో మూయరాదు.
2. జ్వరము అధికమయినచో యాస్ప్రిన్ యివ్వవలెను. సంవత్సరం లోపు పిల్లవానికి 1 గ్రెయిను యివ్వవలెను.
3. ఇంజెక్షను చల్లని ప్రాంతములో గాని—వేడి ప్రాంతములోగాని—పిల్లవాడు లెక్కలేనంత బాధలో ఉన్నపుడు.
4. బిడ్డ అనారోగ్యముతో ఉన్నట్లయితే వైద్యుని సంప్రదించవలెను.

రోగ నిరోధ పట్టిక

పిల్లల యొక్క రోగాలు గుర్తించబడే కాలము:

పుట్టిన రెండు నెలలలో డి. పి. టి. (డిప్తీరియా, కోరింతదగ్గు, ధనుర్వాతం), పోలియో, పొంగు, ధనుర్వాతము.

3 వ నెలలో	పోలియో — పొంగు — ధనుర్వాతము
4 వ నెలలో	డిప్తీరియా — కోరింతదగ్గు — ధనుర్వాతము
5 వ నెలలో	డిప్తీరియా — కోరింతదగ్గు — ధనుర్వాతము
6 వ నెలలో	పోలియో — మశూచి
10 వ నెలలో	పోలియో
18 వ నెలలో	డిప్తీరియా — కోరింతదగ్గు — ధనుర్వాతము
2 సం॥లో	పోలియో

4 – 5 సంవత్సరములలో డి. పి. టి. (పెద్దలకు వచ్చినట్లు), మశూచి, పోలియోలు వచ్చును.

కలరా టైఫాయిడ్ లాంటివి సంవత్సరములో ప్రారంభమగును. పొంగు, ఆటలమ్మ మొదలగునవి కూడా సంవత్సరములో ప్రారంభమగును. కొన్నిసార్లు ఇది దీర్ఘ రోగముగా పొందవచ్చును. చెప్పబడిన వ్యాధులను గూర్చి కొన్నిసార్లు సహజ ముగా శరీర ధాతువులోని సూక్ష్మజీవులు పోయి వాటి ద్వార వ్యాధిని వ్యాపింప చేయును.

డిఫ్తీరియా

ఈ డిప్తీరియా అనునది సూక్ష్మజీవుల ద్వారా శరీరములోనికి ప్రవేశించి వెంటనే శక్తిని సన్నగిల్లచేయును. అంతేకాకుండా శరీరమందలి ధాతువులలో వ్యాధిచే మార్పు కలిగించును. అంతేకాకుండా శ్వాస సంబంధమైన వత్తిడి చేయును. ఇది వ్యాధిగా మారి శరీరమందలి ధాతువులో ప్రవేశించును. ఇది తరచుగా రెండు లేక ఐదు సంవత్సరములలో మనం గ్రహించవచ్చును.

సామాన్యంగా ఈ డిఫ్తీరియా శరీర ధాతువులలో ప్రవేశించి పుండుగా చేయును. పసుపు లేక తెలుపు రంగులతో కణములను తయారు చేయును. ముందుగా తీసుకున్న జాగ్రత్త ప్రకారం రోగ నివారణ అన్నది జరిగినది. అది తిరిగి ప్రాముఖ్యతను పొందవలెను.

జరిగిన రోగ నివారణ విషయంలో ఇలా పొందవచ్చు. ఎక్కడైతే డిప్తీరియా అభివృద్ధి చెందినదో మరియొక కుటుంబమునకు చెందిన పిల్లలకు 15,000

యూనిట్లు గల యాంటిటాక్సిన్ వాడవలెను. తరువాత రెండు వారములలో వ్యాధిని గూర్చి తెలిసికోవచ్చును.

టీకాల ద్వారా లేక డిఫ్తీరియా ద్వారా పిల్లలకు జ్వరము, రొంప, వేడి, కందిపోవడము — ఇవి అన్నియు వచ్చినచో ఆస్ప్రిన్ కాని, బట్ట తడిపి నొసటిపై అద్దుట గాని చేయవలెను.

ధనుర్వాతము

ధనుర్వాతమన్నది చాలా భయంకరమైన వ్యాధి. ఇది ఎక్కువగా పుండ్లు ద్వారా బాధను పొందుట వలన మరియు జంతువులు కరచుట వలన, కాల్పులు, మంచము మీద ఎక్కువ కాలము ఉండుట, తుపాకీగుండ్లు, మరియు గాయముల వల్ల ధనుర్వాతము వచ్చును.

ధనుర్వాతము మొదట ఎక్కువ శ్రమ పడుట వలన పోలియోతో ప్రారంభమగును. తరువాత ఒంటి నొప్పులు, పోట్లు, మెల్లలాగుట ఎక్కువ ప్రారంభమగును. తరువాత రోగి అస్థిపంజరము వలె తయారగును.

ధనుర్వాతము గలిగిన వారికి త్వరితగతిని పొందుటకు గుఱ్ఱపు రసి ద్వారా ఇంజెక్షన్‌ను ఇవ్వబడవలెను. అది 15,00 నుండి 10,000 యూనిట్లు డోసులో ఉండవలెను. ఈ రసి ఫలితముగా తటస్థీకరణము మరియు రోగికి కొంచెము స్వేచ్ఛయు గలుగును. కాని ఒక వారము లేక రెండు వారములు మాత్రమే పని చేయును.

ధనుర్వాతము పూర్తిగా నివారణ చేయుటకు టాక్సాయిడ్‌ని ఉపయోగించవలెను. ఏ వ్యక్తి అయిన రోగ నిరోధం పొందవలెనని తలంచినచో పట్టికతో చేయబడిన రెండు లేక మూడు డోసుల టాక్సాయిడ్ ద్రవ రూపంలో నెలల వారీగా వాడవలెను. తర్వాత సంవత్సరం తర్వాత వాడవలెను. నాలుగు సంవత్సరముల తరువాత మూడు డోసులు ఇయ్యవలెను. అతను పూర్తిగా తిరుగుచున్నపుడు గాయము తగ్గినపుడు టాక్సాయిడ్ ఒక డోసు ఇయ్యవలెను.

ముందుగా రోగ నిరోధము వాడినపుడు అది గాయములకు సరిగా పని చేయనపుడు రోగ నిరోధములను తక్కువ స్థాయిలో ఉంచవలెను.

కోరింతదగ్గు

సామాన్యముగా దీనిని కక్కాయి దగ్గు అని కూడా అందురు ఈ వ్యాధి ఎక్కువగా శ్వాశ ద్వారా వచ్చును. ఇది పిల్లలకు కలిగినచో గుర్తించవచ్చును. ఇది ఎవరైనా పొందగలిగినచో వారిని కూతలు అను పిలుచుదుము. ఈ రోగము కలవారు రోజు ఉద్రేకముతో దగ్గుతూ ఉందురు. ఇలా దగ్గుతూ కూతవేయుట వలన గోరింతదగ్గు ఒక్కటే వ్యాధి నిర్ణయము కాదు.

లెక్క ప్రకారము కోరింతదగ్గు నోటి నుండి నీరు కారుట లేక ముక్కు నుండి చుక్కలుగా కారుట మొదలగునవి కలుగును. 6 ఏళ్ల వయసు గలిగిన పిల్లలు ఏ విధమైనటువంటి కూత లేకుండా జ్వరోద్రేకముతో దగ్గుదురు

రోగ నిరోధకము పనిచేయుట ద్వారా కోరింతదగ్గును అరికట్టవచ్చును మూడు నెలల తర్వాత కుటుంబములో మరలా నిరోధక ఔషధం వాడవచ్చును. ఒక నెల తర్వాత రెండవ డోసు ఇవ్వవలెను. మరొక నెల తరువాత మూడవది. మూడవది బిడ్డకు ఒక సంవత్సరము దాటిన తరువాత ఇవ్వవలెను. మరల ఆ బిడ్డ బడికి వెళ్లుటకు పూర్వము ఇవ్వవలెను

ధనుర్వాతము కలిగిన పిల్లలకు రోగ నిరోధం సరిగా పని చేయనిచో గామాగ్లోబ్యులిన్ ఉపయోగించినట్లయితే కొంత వరకు ఆ రోగమును అరికట్ట వచ్చును.

పిల్లలలో పక్షవాతం

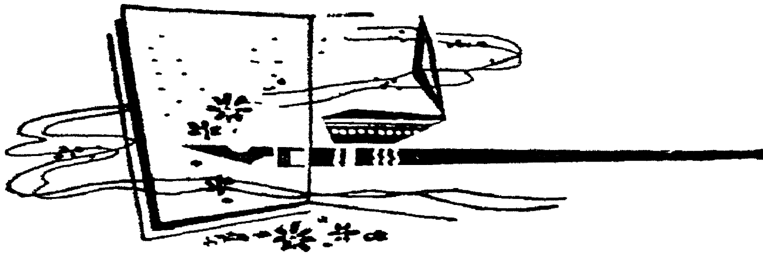
దీనినే సామాన్యంగా పోలియో అని పిలుస్తాము దీని గూర్చి ఇంకా మనకు అర్థం కానివి చాల వున్నాయి. ఉదాహరణకు, ఈ వ్యాధి ఒక వ్యక్తి నుండి మరొక వ్యక్తికి ఏ విధంగా సంక్రమిస్తుందో మనకు తెలియదు. మూడు ప్రత్యేక రకాలైన వైరస్ క్రిముల వల్ల ఇది సంక్రమించి, ఒక దాని నిరోధం మరొక దానికి పని చేయకుండా వున్నది.

పోలియో నిరోధానికి ఎక్కువగా వాడబడుతున్న టికాలు సాల్క్ వైన్ టీకాలు. దానిలో మూడు విధాల పోలియో క్రిములుంటాయి. ఒక సి. సి. ఇంజక్షను మూడింటి నిస్తారు. ఒక నెల తేడాతో మొదటి, రెండవ ఇంజక్షను ఇచ్చి

7 మాసాల తరువాత మూడవ ఇంజక్షనిస్తారు. ఆ తరువాత ప్రతి రెండు మూడు సంవత్సరాలకు బూస్టరు ఇంజక్షనులిస్తారు.

పోలియో నిరోధానికి నోటి ద్వారా కూడ ఎందులు వాడవచ్చును. 8 వారాల వ్యవధితో రెండు డోసులు, పది, పండ్రెండు మాసాల వ్యవధితో మూడవ డోసు ఇవ్వడం మంచిది మీ డాక్టరు సలహా ననుసరించి, బూస్టరు డోసులను రెండు లేక నాలుగు సంవత్సరాల వ్యవధితో యివ్వాలి.

ఆరోగ్యాన్ని సరిగా కాపాడుకొనే మార్గాలెన్నో వున్నాయి. అందులో ఒక ముఖ్యమైన మార్గం "**ఒక** పౌను నివారణకన్నా — ఒక ఔన్సు నిరోధం మిన్న" అనే నియమాన్ని పాటించడం. కాబట్టి ఆయా రోగాలు మనకు సంక్రమించక మునుపే వాటిని రోగ నిరోధక విధానాల ద్వారా ఎందుకు నివారించకూడదు?



అధ్యాయము 30

చిన్న పిల్లల రోగాలు

గాలిబిళ్లలు

చెవి తమ్మె క్రింద, మెడ మీద, ఒక ప్రక్కన గాని, రెండు ప్రక్కల గాని ప్యారొడిట్ గ్రంధి వాచినపుడు గాలిబిళ్ళల జబ్బు మొదలుపెడుతుంది. పులుపు పానీయం త్రాగినపుడు పిల్లవానికి అధిక బాధ కలిగితే అది గాలిబిళ్లల జబ్బే ననడానికి రుజువు.

మలమూత్రాలు విసర్జిస్తున్నదీ లేనిదీ గమనించాలి. ఆహారము జాగ్రత్తగా పరిశీలించాలి. ముఖ్యంగా గమనించవలసిన విషయం గ్రంధుల వాపు. బాధ తగ్గే వరకు పిల్లవానిని పడక నుండి దిగనీయరాదు. చురుకుగా తిరిగినా, చలిగాలి తగల విచ్చినా, సంక్రమణ లింగ గ్రంధుల వరకు ప్రయాణించి వంధ్యాత్వం కలుగజేస్తుంది.

ప్రతి రోజూ స్పాంజనల్ స్టీమ్ ప్యాక్ తీసుకున్న పిల్లవాడు నెమ్మదిగా వుంటాడు. రోగ ప్రభావం అతనిలో అంతగా కనబడదు.

కోరింతదగ్గు

పిల్లికూతలు ప్రారంభిస్తేనే గాని కోరింతదగ్గు వచ్చిందని గుర్తించలేము. అప్పటి వరకూ మామూలు జబ్బే అనుకొంటాము. ప్రధమంలో మామూలు జలుబుగా మొదలిడుతుంది. దగ్గీ దగ్గీ అలసిపోయేటంతగా దగ్గడమే దీనిలో వుండే ప్రమాదం. పిల్లవాడు ఎంత చిన్నవాడైతే దగ్గు అతన్ని అంత నీరసం చేస్తుంది.

మలమూత్రాలు సాఫీగా అయ్యేటట్టు చూడటం, ద్రవపదార్థాలు విస్తారంగా పట్టించడం, తేలికగా జీర్ణమయ్యే భోజనం కొద్ది మొత్తంలో ఈయడం, నెమ్మదిగా

ఉంచడం కోరింతదగ్గు వచ్చిన పిల్లలకు సహాయం చేస్తుంది. స్పైనల్ స్టీమ్ ప్యాక్ రోజుకి రెండుసార్లు దగ్గున్నంత కాలం ఇవ్వగలిగితే మేలు చేస్తుంది. బాల్య వయస్సు దాటిన పిల్లలకు చాతి మీాద చిన్న స్టీమ్ ప్యాక్ పెట్టగలిగితే ఇంకా బాగుంటుంది. ఈ చికిత్స శ్వాస నాళాలలోని శ్లేష్మాన్ని వదులు చేసి, దగ్గును తేలిక చేసి తెల్ల రక్త కణాల వినాశకర కార్యాన్ని ఇతోధిక పర్చి, పిల్లవానికి ఉపశాంతి నిస్తుంది. కొద్దిగా తేనె, యూకలిప్టస్ ఆయిల్ ఇవ్వదలచుకొన్నప్పుడెల్లా ఇవ్వవచ్చు. అరకప్పు తేనెలో 25 చుక్కలు యూకలిప్టస్ ఆయిల్ వేసి బాగా కలపాలి. మనకు తెలిసిన దగ్గు మందులన్నిటిలో ఇది శ్రేష్టమైనది; హాని లేనిది. దగ్గు వున్నంత కాలం పిల్లవానికి వెచ్చని దుస్తులు వేచి వుంచాలి; ఉక్కబెట్టేటంతగా కాదు. దగ్గు తగ్గే కొలదీ పిల్లవాడు వ్యాయామాలు పనులకు అలవాటు పడతాడు.

పొంగు

పొంగు ప్రారంభించడానికి కొన్ని రోజులు ముందు జ్వరము, జలుబు, వికారము, బుగ్గల లోపల ఎరుపు అంచులు గల పిలిమచ్చలు కనబడతాయి. ఎక్కువ వెలుతురు ఎండ తగలకుండా నేత్రాలను భద్రపరచాలి. పైన పేర్కొనిన చిహ్నాలను గమనించాలి.

జ్వరం సోకిన పిల్లవాడు అశాంతి కనబరిస్తే గోరువెచ్చని నీటితో స్పంజి చేయువచ్చు. లేక ఆల్కహాల్ రబ్ ఈయవచ్చు. మందులిచ్చి జ్వరం తగ్గించ బూన రాదు. వెంటనే జ్వరం తగ్గిస్తే చూపుకూ వినికిడికీ నష్టం వాటిల్లవచ్చు.

సాధ్యమైతే రోజుకొక పర్యాయము స్పయినల్ స్టీమ్ ప్యాక్ ఇవ్వండి. దద్దు, జ్వరము వున్నంతకాలం పిల్లవాని మంచం పైనే వుంచాలి. జ్వరం పొక్కులు వేస్తే వేజలిన్ పెదవులకు రాస్తూ వుండాలి. కొంచెం దూదిని తడిజేసి వాభిజాతి మొక్క పొడుముతో అద్ది ఆ పొక్కుల మీాద అంటించాలి. కొన్ని గంటలలో పొక్కులు అణిగి పోతాయి.

పిల్లవానికి గాలి తగులకుండా భద్రపరచాలి. ముఖ్యంగా కండ్ల విషయంలో శ్రద్ధ చూపాలి. జ్వరం తగ్గిన తరువాత తిరగనీయవచ్చు.

ఆటలమ్మ

మొదట పొక్కులు పైకి కనబడగానే **107°F** వేడిగల నీటి తొట్టిలో 15

నిమిషాల సేపు స్నానం చేసినట్లయితే మిగిలిన పొక్కులన్నీ త్వరగా బయటపడి త్వరగా మానిపోతాయి. మలమూత్రాలు సాఫీగా అయ్యేటట్లు చూడటం తేలికగా జీర్ణం అయ్యే భోజనం మరచిపోరాదు. జ్వరమున్నప్పుడు పడకపై విశ్రాంతి మున్నగు జాగ్రత్తలు తప్పని సరి. కార్బోకాలెర్ వేజలీన్ పొక్కులపై అంటిస్తే దురద తగ్గిపోతుంది.

సాధ్యమైతే రోజుకి ఒక పర్యాయం చొప్పున మూడు నాలుగు రోజులు స్పయినల్ స్టీమ్ ప్యాక్ లుపయోగించాలి. తెలుపు రక్తకణాల పనికి ఉత్తేజన దొరికి రోగి త్వరలో కోలుకుంటాడు. పిల్లవాడు హాయి అనుభవిస్తాడు. పడకపై నుండడం వల్ల అనుభవించే విసుకుదల మరచిపోతాడు. జ్వరం తగ్గిన తరువాత పడకపై నుండడం అవసరం లేదు. పుండు మాని పొక్కులు రాలిపోయిన వెంటనే తిరిగి ఆడుకోవచ్చు.

ఉబ్బసము

ఇంట్లో పిల్లవానికి ఉబ్బసం వుంటే ఇటు పిల్లవానికి అటు తల్లిదండ్రులకు శ్రమ తప్పదు. ఎందుకంటే రాత్రింబగళ్లు నిద్రాహారాలను మాని రోగిని కాచుకూర్చోవాలి.

జీర్ణమండలపు ఆమత్వచపై ఒకటి గాని అంతకు ఎక్కువ గాని గాయాలున్నాయని ఈ రోగం సూచిస్తుంది. నోరు, కడుపు, డుయోడినమ్, చిన్న ప్రేవులు, పెద్దప్రేవులు, మలాశయము ఇవన్నీ కలిసి జీర్ణమండలం అనబడుతుంది. ముక్కు, నోరు, సైనస్, గొంతుక, శ్వాసనాళములు, శ్వాసనాళోపశాఖలు ఇవన్నీ కలిసి శ్వాస మండల మనబడుతుంది.

ఈ రెండు మండలాల ఆమత్వచలో దేనిలో గాయమున్నా ఒక రకపు లేక కొన్ని రకాల ప్రొటీను పదార్థాలు అవి జీర్ణింపబడక ముందే ఈ గాయం గుండా రక్తంలోనికి పోషణ చెందుతాయి. ఇది ఇట్లు జరగకూడదు. గాయం లేకుంటే ఇట్లెన్నడూ జరుగదు. దీనిని బట్టి ఉబ్బసం పోగొట్టాలంటే లోపలి గాయాన్ని మాన్పాలని స్పష్టమవుతుంది.

జీర్ణ కాలువలో ఉన్న ఆహార పదార్థాలలోని ప్రొటీనులు గాని, శ్వాస మార్గములో ప్రవేశించిన పుప్పొడి, బొచ్చు, ఈకలు, దుమ్ము వంటి ప్రకోపం పుట్టించే

పదార్థాల ప్రొటీనులు గాని జీర్ణింపబడకుండా రక్తంలో ప్రవేశిస్తే అవి దేహమంత టిలో వ్యాపిస్తాయి. అనియంత్రిత కండర భాగాలలో కొన్నిటిలో ఒక ఎన్‌జీమ్ వుండడం తటస్థమై అది ప్రొటీను జీర్ణ కార్యాన్ని పూర్తి చేయవచ్చు. అదైనా ప్రతిక్రియ ప్రేలినపుడే. ముక్కు లోపల సైనసు లోపల వున్న అనియంత్రిత కండ రాలలో ఇది సంభవిస్తే అది హేఫీవరు, చర్మం క్రింద సూక్ష్మ కండరాలలో సంభ విస్తే అవి దద్దులు మొదలైనవి. ఈ పరిస్థితులనే అలర్జీ అంటాము.

ఈలాటి ప్రొటీనులు ఏయే ఆహార పదార్థాలలో వున్నవో మనము తెలిసికొన గోరడం సబబే. అవి ఏవో తెలిస్తే వాటి ఉపయోగం తగ్గిస్తాము. తర్వాత మనం చేయగోరే పని అమత్వచ పొరను బలపరచి ప్రొటీను దీని గుండా రక్తంలో ప్రవేశించ డాన్ని నిరోధించడమే; పొరపై మరమత్తు జరుగుతూ వుండగా హానిని కలిగించే ప్రొటీను పదార్థాల ఉపయోగం నిలిపి వేస్తే ఉబ్బసపు పెట్టుల ఉధృతం తగ్గు తుంది ఎడ్రినలిన్ లేక ఎఫినెఫ్రిన్ వంటి మందుల అవసరత అంతగా వుండదు.

రోగి చిన్నపిల్లవాడయితే అతడు భరించగలిగే పద్ధతిని కనుగొనాలి. సోయా ూన్ అందరికీ అన్ని సందర్భాలలోను తృప్తికరంగా వుంటాయి. అలర్జీ కలుగ జేయవు రోగి పెద్దవాడై మామూలు ఆహారం తినగలిగితే ఏ పదార్థం పడడం లేదో ప్రయోగాలు చేసి తెలిసికోవచ్చు. ఏ విధంగానంటే: రెండు రోజులు పథ్యం పెట్టాలి. సోయాపాలు, మెత్తగా ఉడికిన దంపుడు బియ్యపు టన్నము పచ్చిక్యారెట్ రసం తినాలి. నీరు ఎంతైనా త్రాగవచ్చు. ఈ భోజనంలో అలర్జీ కలుగజేసే ప్రొటీనులుండవు.

రెండు రోజులైన తరువాత రోజుకి ఒకటి లేక రెండు క్రొత్త పదార్థాలు తింటూ వుండాలి. ఈ క్రొత్త పదార్థాలు తిన్న తరువాత కలిగే మార్పులు గమనిం చాలి. ఏ వస్తువు పడదో తెలిస్తే దాన్ని తినడం మానాలి. ఈ విధంగా చిరుధాన్యాలు, రొట్టెలు, చిక్కుళ్ళు, కూరగాయలు, పండ్లు, గింజలు ఒకటొకటిగానో రెండు రెండుగానో ప్రయోగించి చూడాలి. పడని పదార్థాలు కొన్ని నెలలపాటు లేక ఒక సంవత్సరం పాటు తినకుండా వుంటే మంచిది. అప్పటి నుండి తినడం తిరిగి మొదలుపెట్టవచ్చు. తెల్లరొట్టె, తెల్లబియ్యం, చక్కెర, కేకులు, ఐస్‌క్రీం, సోడా

పానీయాలు విసర్జించడం శ్రేయస్కరం. ముడిబియ్యం, గోధుమపిండి, తీపి కావలిస్తే తేనె ఉపయోగించడం అలవాటు చేసుకోవాలి.

మందుల ఉపయోగం మంచిది కాదు. మసాలా దినుసులు, చాక్‌లెట్లు, కాఫీ, టీ, కూల్‌డ్రింక్సు వంటి ఉత్తేజకాలు వర్జించడం క్షేమం. పాలు, జున్ను, వెన్న, గుడ్లు నిలిపివేయగలిగితే మంచిదని నేటి పరిస్థితులు రుజువు చేస్తున్నాయి వీటికి బదులు తినదగిన రుచికరమైన పదార్థాలు అనేకమున్నాయి.

చిక్కుళ్ళు, బఠానీలు, సోయాచిక్కుళ్ళు, మొదలైన పదార్థాలతో తయారు చేసిన భోజన పదార్థాలనేకం వున్నాయి. ఇవి ప్రొటీను అవసరాలను దివ్యంగా తీర్చ గలవు. వీటికి తోడు తాజాగా దొరికే పండ్లు, కూరగాయలు, బంగాళాదుంపలు, ముడిబియ్యపుటన్నము లేక ముడి గోధుమపిండి రొట్టె మున్నగు పదార్థాలతో తయారైన భోజనం ఉబ్బసానికి మాత్రమే కాక అనేక ఇతర రుగ్మతలకు కూడ దివ్యౌషధం. బాగుపడవలసిన వుబ్బసపు రోగి తప్పనిసరిగా ఉపయోగించవలసిన భోజనం. ఆమత్వచలో పడిన బెజ్జాలను బాగుచేయడానికి ఉపయోగపడ కట్టడపు వస్తువులు.

బియ్యం, గోధుమ మొదలగు ఆహార ధాన్యాలు బాగా వండాలి. ముడిగోధుమ పిండి రొట్టె భోజనానికి చాలా మంచిది.

ఉబ్బసం రోగికి విటమినులు అత్యవసరం. విటమినులన్నీ పుష్కలంగా లభించా లంటే, ఖనిజలవణ పోషణ కావలసినంత దొరకాలంటే రోజూ ఒక గ్లాసుడు క్యారట్టు రసం త్రాగాలి. రసం తీసిన వెంటనే త్రాగాలి. నిల్వ వుంచకూడదు. నిల్వ వుంటే ఆక్సిడేషన్ దాని విలువను పాడుచేస్తుంది. మందుల కొట్లో దొరికే విటమినులు దీనికి సాటిరావు. ఉబ్బసం రోగికి ఈ రసం చాల మంచిది.

ఉబ్బసపు పెట్టుల నుండి విశ్రాంతి పొందదలచినవారు స్పం ఎనల్ స్టీమ్ ప్యాక్ తీసుకోవచ్చు. ఇది ఒక మంచి చికిత్స. పెట్టుల ఉధృతాన్ని తగ్గించి ఆమత్వచలో బలహీన ధాతువులు త్వరగా బలపడడానికి తోడ్పడుతుంది. ఈ కార్యక్రమము నవలం భించిన అనేకమంది బాలబాలికలు కొన్ని నెలలలో ఉబ్బసపు బాధ నుండి విముక్తు లయ్యారు. స్వచ్ఛమైన గాలి, ఎండ దేహారోగ్యాన్ని పెంపొందిస్తాయి.

ఉబ్బసం వ్యాధి గల బిడ్డల విషయమై శ్రద్ధ వహించని తల్లిదండ్రులకు

దేవుడు వివేచన అనుగ్రహించి దేవుని మీదను ప్రకృతి శక్తి మీదను ఎక్కువ ఆధార పడేటట్లు చేయాలని కోరుతున్నాను.

స్పైనల్ స్టీమ్ ప్యాక్

ఈ వ్యాసంలో చర్చించిన రోగాలన్నిటికీ స్పైనల్ స్టీమ్ ప్యాక్ ఉపయోగపడుతుందని మా ధృఢ విశ్వాసము. స్టీమ్ ప్యాక్‌కు అవసరమగు వస్తుసామగ్రి మీ యొద్ద లేనప్పుడు వాటిని మీరు సొంతగా తయారు చేసుకోవచ్చు స్టీమ్ ప్యాక్‌కు కావలసిన వసు వులు:

1. పెద్ద బాల్చి, గుండ్రని తొట్టి, తొట్టిలో రెండంగుళాలలోతున నీళ్లుండాలి. నీటిపైన, నీటికి తగులకుండ తోట్టి గోడలకు ఆనేటట్టు మరొక రేకుండాలి ఈ రేకుపైన స్టీమ్ ప్యాక్ వుంటుంది. స్టీము నష్టం కాకుండా తొట్టిపైన బిగువైన మూత పెట్టాలి. దీనినే స్టీమర్ అంటారు.

2. స్నానానికుపయోగించే తువాళ్లు 18×36 అం. వీటిని నిలువుగా 9×36 అంగుళాలుండేటట్టు మడిత పెట్టాలి. గోరువెచ్చని నీటిలో వీటిని గట్టిగా పిండి వదులుగా చుట్టి పొంగుతున్న స్టీమరులో పెట్టి మూత బిగించి 15 నిమిషాలసేపు వుంచితే తువాళ్లు వేడి స్టీముతో నిండి వుంటాయి.

3. స్నానానికుపయోగించే తువాళ్లు మూడు. అవి దళసరివై యుండాలి. రెండు నిలువుగా మడతపెట్టి వుంచాల.

4. 18×40 అంగుళాల ప్లాస్టిక్ ముక్క.

అనుసరించవలసిన పద్ధతి

1. పిల్లవాని దుస్తులు తీయించి ఒక నూలు దుప్పటి కప్పాలి.

2. పడకపై ప్లాస్టిక్ ముక్క పరచాలి; తల నుండి తొడల వరకూ సరిపోయేటట్టు ఉండాలి.

3. చేతులు కాలకుండా రెండు పుల్లల వంటివి ఉపయోగించి ఆవిరిలో వుడుకుతున్న తువాళ్లు తొట్టి నుండి తీసి, ప్లాస్టిక్ ముక్కపై పెట్టి చుట్టను విప్పి పరచాలి. తువాళ్లు దులపడం కాని, మడతలు తెరవడం గాని ఆవిరి నష్ట

యెయ్యే పని ఏదీ చేయరాదు. పిల్లవాని నడుము క్రింద తువ్వాళ్ళు ఉండాలి. రెండు తువ్వాళ్ళూ నాలుగు మడతలలో తొమ్మిదంగుళాల పొడవు వుంటాయి. ఇదే ప్యాక్ అని పిలువబడుతుంది. మడత పెట్టి ఉంచిన రెండు పొడి తువ్వాళ్ళూ స్టీమ్ ప్యాక్ పై పరవాలి ఈ పని ఎంత వేగంగా అయితే అంత వేగంగా చేయాలి. ఆవిరి తగ్గక ముందే చేయాలి.

4 పిల్లవానిని ప్యాక్ పై వెల్లకిల పడుకోబెట్టి దుప్పటి కప్పాలి. చలికాలం అయితే గొంగళి కప్పవలసి వుంటుంది. చలిగాలి తగలకుండా చూడాలి. కాలుతున్న దని అంటే మరొక తువాలు ప్యాక్ పై పరవాలి. ఆవిరి చల్లారడానికి 20 లేక 30 నిమిషాలు పడుతుంది. వేసవికాలంలో ముఖాన్ని చన్నీటి స్పంజితో అప్పుడప్పుడూ తుడుస్తూ వుండాలి.

వేడి తగ్గిన తరువాత ప్యాక్ నూ ప్లాస్టర్ ముక్కనూ తీసివేసి గోరువెచ్చని నీటి గుడ్డతో పిల్లవాని దేహాన్ని తుడవాలి. లేకుంటే ఆల్కహాల్ రబ్ ఈయవచ్చు. తర్వాత పొడి తువాలుతో తుడిచి దుస్తులు ధరింపజేసి ఒక గంట సేపు పడుకో బెట్టాలి. ఈ పనులు వేగంగా జరగాలి.

ఈ చికిత్స చేసే మేళ్ళు!

1. దేహమంతటికి సడలింపు నిస్తుంది.
2. బాధ తగ్గుతుంది.
3. రక్త ప్రసరణ వృద్ధి చెందుతుంది.
4. దేహ ధాతువులను కడిగి శుద్ధి చేస్తుంది.
5 క్రిములనెదిరించి వాటివి సమూల నాశనం చేయగల తెల్ల రక్తకణాలను ప్రవేశపెడుతుంది.
6 నాడులకు ఉపశమనం ఇస్తుంది.

చిన్న పిల్లల రోగాలకు సంబంధించిన ధైర్యం కలిగించే ఒక మాట చెప్పడం సముచితమని తోస్తుంది. క్రమమైన శిక్షణలో పెంచబడి, మంచి పోషణ నిచ్చే ఆహారం సేవిస్తూ ఆరోగ్యంగా పెరుగుతున్న పిల్లవానికి హాని కలిగించే రోగం అంటూ ఏమీ లేదు. ఈ విషయం తల్లిదండ్రులు గుర్తుంచుకోవాలి పిల్లవానికి ఏ కొంచెం

జబ్బు చేసినా కంగారుపడి పెద్ద జబ్బు చేసినప్పటివలె బలమైన మందులీయవద్దు. కలవరం పనికిరాదు, ధైర్యంగా వుండాలి. ప్రకృతి తానంతట అదే పని చేస్తుంది. చిన్నచిన్న పనులు మాత్రమే మనం చేయవలసి ఉన్నది. ప్రకృతికి మించిన వైద్యుడు లేడని మీరెరుగుదురు. దైవం అనుగ్రహించిన జ్ఞానం ఉపయోగించండి. మీపై మీకు నమ్మకం ఏర్పాటు చేసుకొనండి. దేవుడు మీకు జ్ఞానమిచ్చిందెందుకు? ఉపయోగించడానికే గదా?

గమనించదగు కొన్ని సూచనలు

1. విరేచనం బంధించబడకుండా చూడాలి. అవసరమయితే ఎనిమా ఇవ్వండి.

2. జ్వరం వస్తే ఆహారంలో ద్రవ పదారాలు ఎక్కువ, ఘనపదార్థాలు తక్కువ ఇవ్వాలి.

3. చలి తగలకుండా చూడాలి. ఉక్కబెట్టేటంతగా దుప్పట్లు కప్పటం కిటికీలు మూయడం మంచిది కాదు. మంచి గాలి తగలనియ్యాలి.

4. భయం, ఉద్రేకం వంటి మనో భావాలు కలుగకుండా చూడాలి.

సాధ్యమైనంత వరకు మీ మాటలు వింటూ మిమ్ముమ్మను చూస్తూ వుండే చోట పిల్లవాని మంచం వేయాలి. జబ్బు చేసిన పిల్లవాడు ఒంటరిగా వుండడానికి ఇష్టపడడు. పూర్వకాలంలో అవ్వలు జబ్బు చేసిన మనుమణ్ణి తమకు దాపులో పడుకోబెట్టేవారు. ఇది మంచి పద్ధతి.

6. పిల్లవానికి అనవసరంగా గారాము పెట్టవద్దు. బలవంతంగా తిండి తినిపించబూనవద్దు. అవసరమైనపుడు బెట్టుగా వుండాలి. గారాము పెట్టనిస్తే జబ్బు ఎక్కువయ్యే ప్రమాదముంది.

7. జ్వరం **99°F.** కు పైగా వుంటే పిల్లవాణ్ణి పడకపై నుండి లేవనీయ వద్దు. జ్వరం వచ్చిన పిల్లవాడు చికాకు కనపరుస్తాడు. జ్వరం మిత్రువే గాని శత్రువు కాదు. దేహంలో ప్రవేశించిన వ్యాధి క్రిములు దేహానికి నష్టం చేయక ముందు వాటిని నాశనం జేయడానికే జ్వరం వస్తుంది. జ్వరం వేడివల్ల క్రిములు శిధిలం చేయబడతాయి. జ్వరం వచ్చినప్పుడు తెలుపు రక్తకణాలు ఎక్కువ సంఖ్యలో పుట్టి క్రిములతో పోరాడి వాటిని నాశనం చేసాయి. బలమైన మందులు ఇచ్చి

ఆ నిప్పును ఆర్పివేస్తే ప్రకృతి పని నిలిచిపోయి క్రిముల పని ఎక్కువవుతుంది. రోగం ముదిరి చికిత్స కాలం మందుల పరిమాణం పెరగటానికి కారణమవుతుంది.

జ్వరం తగ్గటానికి మందులీయవద్దు. గోరువెచ్చని నీటితో స్పంజిబాత్ ఈయవచ్చు. లేక ఆల్కహాల్ రబ్ చేయవచ్చు. అప్పుడు అదనపు వేడి తగ్గి బిడ్డకు కాస్త బాగుంటుంది. అవసరమైతే ఈ చికిత్సను ఎక్కువ సార్లు జ్వరం దానంతట అదే తగ్గి తన మంచి పనిని నిర్వహించే వరకూ ఇస్తూ వుండాలి.

8. పైన సూచించిన స్టీమ్ ప్యాక్ చికిత్సను ఈయవచ్చును.

9. నమ్మకం అవసరం. మంచి పని చేయబూనుకొన్నప్పుడు దైవం తోడుగా వుంటాడనే సంగతి విస్మరించరాదు. ఏ సమయంలో ఏమి చేయాలో తెలిసికొనే జ్ఞానం దేవుడనుగ్రహిస్తాడు. దేవునియందు నమ్మకం ఉంచాలి.



అధ్యాయము 31

నత్తి

మానవాళికి తెలిసిన అతి ప్రాచీన వాక్ సమస్యలలో ఒకటి 'నత్తి'. ప్రసిద్ధ వ్యక్తులలో కొంతమంది నత్తివారే — చార్లెస్ డార్విన్, చార్లెస్ లాం, ఆరవ జార్జి ప్రభృతులు. మాటలు వచ్చే ప్రాయంలో పసిబిడ్డలు ఎంతో చిక్కుపడుతూ వుంటారు. పలికిందే పలకడం, అవునా కాదా అని జంకు కలగడం, పలికిన మాట కాదేమోనని సరిదిద్దుకోవడం—ఇలా, వారి భాషణా ప్రవాహం మధ్యమధ్య నిలిచి నిలిచి సాగుతుంది. ఈ విధంగా మాటలు మధ్యలో తెగిపోతూ ఉండడం అతిసహజమైన విషయం. ఒక సగటు బిడ్డ — నత్తివాడు కాదు సుమండీ — మూడు ఆరేళ్ల వయసు మధ్యలో, పలికే ప్రతి వేయి మాటల్లోనూ నలభై అయిదు విరామములు కలుగుతాయని అంచనా. కొంతమంది బిడ్డల విషయంలో ఇంతకు మించీ, మరి కొందరికి తక్కువగానూ కూడా అవి ఉండవచ్చు. భాషణలో ఇటువంటి విరామములు ఆడపిల్లలలో కంటె మగపిల్లలలోనే హెచ్చు.

ఇలా భాషణలో ఆటంకాలు రావడానికి తగిన కారణముంది. నడక లాగానే మాటలాడటం కూడా నేర్చుకుంటేనే వచ్చేది. పాపాయి తొలుతగా తప్పటడుగులు వేయుటానికి ముందు అటూ ఇటూ దొర్లుతాడు, పాకుతాడు, అలాఅలా క్రమంగా నిలబడటానికి నేర్చుకుంటాడు. జేలన్స్ చేసుకోవడం నేర్చుకున్న తరువాత కూడా ఎన్నోసార్లు పడ్డాడు, బొప్పులు కట్టాయి, ఎన్ని దశలో దాటి — ఎన్ని వవస్థలో పడి, అడుగులు వేసివేసి కదా సరిగా నిలబడటం నేర్చుకోగలిగాడు?

పసిబిడ్డ భాషణలో ఇలా విరామములు, సంకోచాలు కలగడం, నిజానికి ఇది 'నత్తి' ఏ మాత్రం కాదు. మాటలాడడంలో వానికి ఇంకా బాగా అభ్యాసం కాకపోవడం వల్లనే ఇదంతా, అనేది స్పష్టంగా తెలుసుకోవాలి.



భాషణలో విరామములు

ఏ విధమైన ఒత్తిడి కలిగినా చిన్న బిడ్డల భాషణలో ఆటంకాలు ఎక్కువవుతూ ఉంటాయి. అసలు మామూలుగానే తడబాటుగా ఉండే పసివాళ్ల భాషణను మరింతగా అతిశయపరిచే హంశాలు ఇవి:—

1. ఒక అనుభవాన్ని వర్ణించి చెబుదామనే ఉత్సాహంతో — పూత ప్రాయంలో తనకు తెలియని మాటలతోనే భాషణ చేస్తాడు, పసివాడు. వర్ణించి చెప్పడానికి వానికి వచ్చిన మాటలను మించి రోజురోజూ కొత్త అనుభవాలు కలుగుతూ వుంటాయి. వడివడిగా మాటలు దొర్లే సమయాలలో, అంటే మూడు నాలుగేళ్ల వయస్సులోను, మళ్లా బడికి పోయే ముందూ—ఈ తారతమ్యం బాగా గోచరిస్తుంది.

2. ఇంటికి ఎవరయినా అతిథులు వస్తారు. వారి ఎదుట పసివాడి బాషా ప్రజ్ఞను ప్రదర్శించమని బలవంతం చేస్తే వస్తుంది చిక్కు.

3. బిడ్డ మాటాడటానికి యత్నించినప్పుడెల్లా వానిని గురించి తరుచు పట్టించుకోక పోవడం.

4. మాటాడితే వచ్చే దుష్ఫలితాలను గూర్చి పసివాడు భయపడుతూ వుంటే — మచ్చుకి ఏద్దైనా పగలగొట్టానని చెప్పవలసి రావడం లాంటిది.

5. మాటాడే అవకాశం కోసం అక్కా చెల్లెళ్లతో గాని అన్నాదమ్ములతో కాని పోటీ పడినప్పుడు.

6. భావోద్రేకం కలిగినప్పుడు, లేదా ఆవేగంలో నిండి ఉన్నప్పుడు.

ఇలాంటి సందర్భాలలో మనందరికీ కూడా బాషణలో జంకు గొంకు కాస్తో కూస్తో ఏర్పడే తీరుతుంది. నిజానికి, ఎవ్వరికీ కూడా—చాతుర్యం గల మహా వక్తకు కూడా—భాషణలో విరామములనేవే లేకుండా మాటాడటం కుదరదు. ఒక్కొక్కప్పుడు పెద్దపెద్ద వాళ్ల భాషణలో కలిగే విరామములను లెక్కించవలసివస్తే ఆశ్చర్య

బిడ్డలు త్వరగా మాటలు నేర్వాలనే వత్తిడి గాని, లేక వారు మాటలు నేర్చుకొనేటప్పుడు వెక్కిరించడం గాని తల్లిదండ్రులు చేయరాదు. బిడ్డలకు కావలసిందల్లా ప్రోత్సాహం మాత్రమే!

మవుతుంది. అయితే, ఈ క్రమ వైరుధ్యాన్ని 'నత్తి' అని అనటానికి ఏ మాత్రం వీలుకాదు.

తప్పుడు అభిప్రాయాలు

బిడ్డ నత్తిగా మాటాడుతున్నట్టు కనిపిస్తే ఆ వచ్చే తడబాటు వైపు అతని దృష్టిని మళ్లించకూడదు. 'నువు నత్తివాడివిరా' అని మాత్రం ఎన్నడూ అనరాదు. అలా అన్నట్టయితే — పనివాళ్లకు సర్వ సహజమైన ఈ భాషణ పద్ధతిని గురించి — 'ఇది తప్పుకాబోలు, ఇలా మాటాడ కూడదు కాబోలు' అని అనుకుంటాడు బిడ్డ.

మాటలు వచ్చే ప్రాయంలో — కొంచెం హెచ్చుతగ్గులతో మూడు నుండి ఆరేళ్ల వయస్సులో—బిడ్డల భాషణలో సహజంగా మాటలు ఎక్కువ తడబడతాయి. సాధారణంగా ఈ సమయంలోనే నత్తి రావడానికి ఆరంభిస్తుంది. కొంచెం ముందు వెనకా కూడా కావచ్చు.

మామూలుగా జరిగే దేమిటంటే — పసివాడి మాటలలో కలిగే ఆటంకాలను నత్తిమాటలంటూ పెద్దవాళ్లు విపరీతంగా వర్ణిస్తారు. అవి నత్తిమాటలని తీర్మానం చేసేస్తారు, కన్న తల్లిదండ్రులు, బంధు వర్గం.

సంభాషించుమని బిడ్డను తల్లిదండ్రులు బలవంతపెట్టకూడదు. పసివాడు మాటాడ యత్నించినప్పుడు ఆక్షేపించడం పనికిరాదు. భాషణ విషయంలో ఎంత సేపూ బిడ్డను ప్రోత్సాహపరచడమే సరిఅయిన పద్ధతి.

చదువు చెప్పే ఉపాధ్యాయుడు, తోడి పిల్లలు అలా అనడం వల్లనో, ఒక్కొక్కప్పుడు బిడ్డడు తనకులానే అనుకోవడం వల్లనో కూడా, ఇలాటి అభిప్రాయం ఏర్పడటం జరుగుతుంది. ఇంకేముంది? ఇలా భాషణ రీతి నత్తిగా ఉన్నదీ అని అనడంతోనే సలహా లివ్వడం ఆరంభమవుతుంది: ఆ మాట అక్కడికి ఆపేసి మళ్లా తిరిగి చెప్పు; గట్టిగా ఒకసారి ఊపిరి తీసుకో; చెప్పదలచుకున్నది మళ్లా ఒక్కసారి బాగా ఆలోచించి చెప్పు; నెమ్మదిగా ఆపిఆపి మాటాడు — ఇలా ఆరంభించి, చివరికి విసుగు పుట్టి, కోపం రావడంతో — 'నత్తిగా మాటాడటం మానెయ్' అంటారు.

బిడ్డను దారిలో పెట్టడానికి సహాయపడుతున్నామనుకుని, ఇలాఇలా చేయమంటూ వీరంతా బోధించే సరికి — పసివాడికి చెప్పలేని కంగారు పుట్టి, మాటాడట

మనేది ఏదో భయంకర విషయంగా మనస్సులో నాటుకుపోతుంది. భాషణ అంటే కష్టతరమైనదని నేర్చుకుంటాడు. అక్కడి నించి — నిర్బంధముతో ఒత్తిడితో గట్టి ప్రయత్నం చేసి మాటాడటం ఆరంభమవుతుంది. అలాటప్పుడు మాటాడట మనేది తేలిక విషయమవా చెప్పండి. కనుక, పసివాడు భాషణలో తడబాటులను తప్పించుకోలేడు. కాని, తల్లిదండ్రులనూ, ఉపాధ్యాయుణ్ణీ తన భాషణతో సంతోష పెట్టడానికి శాయశక్తులా యత్నిస్తాడు.

ఈ విధంగా మాటలు సరిదిద్దుకుని, భాషణలో ఆటంకాలు రాకుండా చూచుకుందామని బిడ్డడు పెనుగులాడటం చూచి వాడు నత్తివాడని తాము చేసుకున్న నిర యం సరిఅయినదేనని పెద్దవాళ్లు అనుకుంటారు. పిల్లవాడు సరైన భాషణ కొరకు చేసే కొత్త యత్నాలన్నీ పెద్దవాళ్లు చూస్తూనే వుంటారు. చూచి ఊరుకోరు. 'అలా అనకూడదు. ఇలా పలకకూడదు' అంటూ సరిదిద్ది ఒత్తిడి చేస్తూనే ఉంటారు. దాంతో పిల్లవాడు మరలా మరలా ప్రయత్నం చేస్తూ ఉండటం ఫలితంగా భాషణ ఇంకాఇంకా కుంటుపడటం సంభవిస్తుంది. ఇలా ఆఖరుకు, ఇది అంతులేని దుష్టవలయంగా తయారవుతుంది.

ఒత్తిడి చెయ్యకండి

నత్తిగా మాటాడటం, లేదా నత్తి అని మనం చెప్పేదానికి లక్షణాలు: సంభాషణలో జంకు, చెప్పిందే చెప్పడం, పట్టిపట్టి పలకడం. మామూలుగా మాటాడే మనిషి సంభాషించే దానికంటె, నత్తిగా మాటాడే వ్యక్తి చేసే భాషణలో అధిక ప్రయత్న ప్రయాసలు కనిపిస్తాయి. ఈ అదనపు యత్నం వల్ల మనకు కనిపించేవి, వినిపించేవీ—మినకరించడం, ఎగరేసుకోవడం సంశయించడం పునరావృత్తి రూపంలో ఉంటాయి.

మంచుదిబ్బ అధిక భాగం నీటి లోపల ఎలా మాటున దాగి వుంటుందో సరిగా లలానే నత్తిగా మాటాడే గుణం పైకి కనబడకుండా చాలా వరకు లోలోపలే అణగి వుంటుంది. సంభాషణలో చిక్కు వస్తుందని ముందుగానే గ్రహించడం భాషణ లోపాన్ని గురించిన భీతి; ఉచ్చరించలేని కొన్ని శబ్దాలు, పలకలేని పదాలు, మాటాడ వలసిన సందర్భాలు — వీటి నుంచి కావాలని తప్పించుకోవడం; తత్తరపాటు, ఆశా

భంగం — ఈ లక్షణాలన్నీ నత్తివానిని సదా ఒత్తిడిలోనే ఉంచుతూ వుంటాయి. పరిపూర్ణ స్వరూపంలో నత్తి మాటలు వేరు, మాటలు నేర్చే ప్రాయంలో పసిబిడ్డలకు కలిగే మాట తడబాటు వేరు.

జంకుజంకుగా ఆపిఆపి పలికిందే పలుకుతూ వుండే పసివాళ్ల విషయంలో తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు, తోడి స్నేహితులు, సాయపడగల హంశాలు చాలా ఉన్నాయి. వారు చేయకూడనివి కూడా మరెన్నో ఉన్నాయి.

తల్లిదండ్రులు చేయకూడనివి

బిడ్డలను కన్న తల్లులు తండ్రులు చేయకూడనివి కొన్ని:

1. భాషణలో మాటలు తెగిపోతే విమర్శించవద్దు. పసివాళ్లు ఆపి ఆపి మాటాడటం, పలికిందే పలకడం, స్వతస్సిద్ధమైన విషయాలు అనేది మరువకండి.

2. బిడ్డ ఎదుటనే అతని భాషణ గురించి ఇతర పెద్దలతో చర్చించకండి.

3. భాషణలో ఆటంకాలను 'నత్తి—నత్తి' అని పేరు పెట్టి ఒత్తి పలికి, ఈ లోపాలను కుర్రవాడికి చూపించవద్దు. అసలు ఇలాటి మాటలే పసివాడి దృష్టికి తీసుకురాకండి. అతని మనస్సుకి తట్టనీయకండి.

4. అతని భాషణలో కలగజేసుకుని మధ్యమధ్య మీరు మాటలు అందివ్వకండి. అలా చేస్తే — 'నాకు మాటాడటం సరిగా చేతకావడం లేదు. అందుకనే వీళ్లు మాటలు నేర్పుతున్నారు' అనే బావన పసివాడిలో కలిగించడానికి ఇది మరో మార్గమవుతుంది.

5. ఇక్కడ ఆపు — అక్కడి నుంచి మళ్లా మొదలు పెట్టు — మాటాడేది బాగా ఆలోచించు. ఇంకా నెమ్మదిగా మాటాడు — ఇలాటి సలహాలు ఏమీ ఇవ్వవద్దు.

6. నిరాటంకంగా సవ్యంగా మాటాడినప్పుడు బిడ్డను పొగడకండి. అలా అయితే, విరామములతో మాటాడటం అనేది వర్జించవలసిన అతి భయంకర విషయం కాబోలుననే ఆలోచన అతనికి వెంటనే వచ్చేస్తుంది.

7. ఏదైన ఒక ప్రత్యేక విషయం చెప్పమని గాని, ఇతరత్రా ప్రజ్ఞా ప్రదర్శన కోసం భాషణ చేయమని గాని, బిడ్డను ఒత్తిడి చేయవద్దు.

తల్లిదండ్రులు చేయవలసినవి

ఇక్కడ తల్లులు, తండ్రులు చేయవలసిన అంశాలు కొన్ని వివరిస్తున్నాము:

1. బిడ్డడు మీతో మాటాడుతున్నప్పుడు సావధానంగా ఆసక్తితో వినండి.

2. పసివాడు తనకు కావలసిన ముఖ్య విషయం ఏం చెప్పదలచుకున్నాడో, ఓరిమితో అర్థం చేసుకుని తెలుసుకోండి.

3. వాడు ఎంతో అవస్థపడి మాటాడుతున్నా, మధ్యమధ్య అడ్డు చెప్పకుండా, చెప్పేదంతా సాంతంగా చెప్పనివ్వండి.

4. బిడ్డతో ఎప్పుడూ శాంతంగా, నెమ్మదిగా, సులభంగా అర్థమయ్యేట్టుగా మాటాడాలి. మీరు మాటలో సావధ్యంగా, ఒడుకొడుకు లేకుండా కనిపించినట్టయితే, బిడ్డకు కూడా నిదానంగా మాటాడవచ్చుననే ధైర్యం అలవడుతుంది. మీరు కూడా కొన్నికొన్ని మాటలు — తొందర, తత్తరపాటు లేకుండా ఆగి ఆగీ, పునరుచ్చరించీ మాటాడితే ఇంకా బాగుంటుంది.

5. వీలైనంత వరకు, సంభాషించే విషయంలో పిల్లవాడు ఇతరులతో పోటీ పడవలసిన సందర్భం రాకుండా చూడండి.

6. మీరు చదవగా విన్నప్పుడు బిడ్డకు ఆహ్లాదకరంగా ఉన్నట్టు కనిపిస్తే, తరుచు అతినెమ్మదిగా శ్రావ్యంగా వానికి చదివి వినిపిస్తూ ఉండండి.

7. ఇతర పిల్లల సంభాషణలను పరిశీలనగా వింటూ ఉండండి. వారిలో చాలా మంది జంకుతో — ఆపి ఆపి — పలికిందే మళ్లా పలికీ మాటాడుతూ ఉండటం మీకే తెలుస్తుంది.

8. గృహ వాతావరణం వీలయినంత సంతోషదాయకంగా చేయండి. ఇంటి పరిస్థితి తరుచు క్లిష్టంగానూ హడావుడిగానూ ఉండేపక్షంలో, దానిని నెమ్మది పరచడానికి యత్నించండి.

9. ఏ విషయంలోనూ మీ బిడ్డను తక్కిన పిల్లలతో పోల్చి చెప్పకండి.

10. మీ సంభాషణలు, తదితర నడతలు పసివాడి వయస్సుకూ సమర్థతకూ మించినవిగా ఉండకూడదు అనే విషయం నిర్ధారితంగా చూచుకోండి.

11. ఒక్క సంగతి మట్టుకు ముఖ్యంగా జ్ఞాపకముంచుకోవాలి — సులభంగా పదేపదే మాటల పునశ్చరణ, జంకు వలన భాషణలో విరామం, మాటను దీర్ఘంగా ఈడ్చి పలకడం — ఇవన్నీ పసిబిడ్డల భాషణలో అతి సహజ విషయాలు. ఈ లక్షణాలను 'నత్తి' అని మాత్రం అనకండి.

ఒక్క మాటలో — పిల్లవాడిని నత్తిగా మాటాడే పరిస్థితికి ఎన్నడూ ఏ విధంగానూ తీసుకురాకండి.



అధ్యాయము 32

అపస్మారము

పన్నెండేళ్ల ప్రాయముప్పుడు షీరానికి "ఎటాక్స్" ఆరంభమైనాయి. తెలికుండానే డభీల్‌మని క్రిందపడిపోతుంది. అలా రెండు నిమిషాలపాటు ఉంటుంది. అంతే ఈ లోగా ఏం జరిగిందీ కూడా షీరానికి స్మృతి ఉండదు. ఆమె తల్లిదండ్రులు వాళ్ళ ఫామిలీ డాక్టర్ వద్దకు తీసుకు వెళ్ళారు, తరువాత ఎంతోమంది స్పెషలిస్టు లకూ చూపించారు. వాళ్లు చూచి 'మూర్ఛ' అని ఒకరూ, 'హిస్టీరియా' అని ఇంకొకరు, 'విపరీత లక్షణం' అని మరొకరూ ఈ విధంగా పేర్లు పెట్టి అభిప్రాయాలు వెల్లడించారు. ఇలా ఒక సంవత్సరం గడచిన తరువాత ఒక ఘన వైద్యుడు ఆమెను జాగ్రత్తగా పరీక్షించి, అసలు వ్యాధి ఏమిటీ అనేది తల్లిదండ్రులకు విప్పి చెప్పాడు — 'షీరానికి అరుదుగా వచ్చే ఒక రకపు అపస్మారంతో బాధపడుతున్నది' అని. 'అబ్బే, అలాంటిదేమీ అయి ఉండదు' అని వారు వాదించారు. 'ఆలాంటి సిగ్గుచేటు జబ్బు మా ఇంటా ఒంటా ఏనాడూ ఎరగం, మా వంశంలోనే లేదు; ఎవ్వరికీ మతి చలించడం అన్నమాట కూడ వినలేదు. అదంతా ఎందుకు — మా పిల్ల షిరానీ మాట తీసుకోండి — 'చురుకయిన పిల్ల ఎప్పుడూ ఆరోగ్యంగా చలాకీ గానే ఉండేది' — అంటూ గట్టిగా చెప్పారు, వారు.

'చాలామంది అలా అనుకుంటారు గాని, అపస్మారం అనేది సిగ్గుపడవలసిన జబ్బేమీకాదు' అన్నాడు డాక్టరు. 'మూర్ఛలు వంశపరాగతంగా వచ్చేవీ కావు, ఈ స్థితికీ మతిభ్రమణానికీ ఎలాటి సంబంధమూ లేదు' అని కూడా చెప్పాడు. ఒక ప్రిస్క్రిప్షన్ రాసిచ్చి, అది ఒక క్రొత్త రకం ఔషధమనీ, చాల కేసుల్లో అద్భుతంగా పని చేసిందనీ' వివరించాడు. 'షీరానీ విషయంలో ఇది ఎలా పని చేస్తుందో చూడాలి,

అయితే—ఆమెలో మునుపటి చురుకుదనమూ, చెలాకీ ఎందుకు తిరిగిరావో చూద్దాం; అన్నాడు డాక్టరు.

ఇది జరిగి ఏడాది అయింది. షీరానికి వెంటనే గుణం కనబడింది. ఎటాక్స్ తరుచు రావడం తగ్గింది. మామూలుగా బడికి వెళ్తోంది, ముందులా బిడియపడ కుండా మళ్లా ఆటపాటల్లో అందరితోనూ కలుస్తోంది. ఎప్పుడన్నా ఒకసారి ఎటాక్ రావడం తప్పిస్తే—తక్కిన తోడి పిల్లలకూ తనకూ మధ్య ఎలాటి భేదమూ లేదన్న సంగతి గ్రహించింది. ఈ మూర్ఛలనే 'ఎపిలెప్సీ' అంటారనీ, ఇందుకోసం తను ఇప్పుడు సేవిస్తున్న మందువల్ల అది లొంగుబాటుకు వచ్చిందనీ తెలుసు. చివరికి అలాగే ఈ ఎటాక్స్ అసలు రాకుండా నిలిచిపోతాయనే నమ్మకం కూడా షీరానికి కలిగింది.

ఆమె తల్లిదండ్రులు అంటున్నారు—వారి అమ్మాయి విషయంలో డాక్టర్ చేసింది అద్భుతం అని. నిజానికి అది అద్భుతమే. ఇది డాక్టరు యొక్క కృషి వల్లనే సిద్ధించింది. అయితే—ఇంతకు మించి గొప్పగొప్ప అద్భుతాలను సాధించినవారున్నారు—వారే ఇటీవల ఈ ఎపిలెప్సీ వ్యాధిని గుర్తించేందుకు, దానిని అదుపులో పెట్టేందుకూ క్రొత్తక్రొత్త పద్ధతులూ విధానాలు కనిపెట్టిన ఆధునిక వైద్య శాస్త్రజ్ఞులు. యథార్థం చెప్పాలంటే ఈ వ్యాధిని గురించి నిజానిజాలు తెలుసుకొన్న తక్షణం షీరానికి ఆరోగ్యాన్ని కొనివచ్చిన ఆమె తల్లిదండ్రుల ఆరోగ్య దృక్పథం కూడా ఈ అద్భుతానికి కొంత కారణమని చెప్పాలి.

అపస్మారం అంటే ఏమిటి?

'ఎపిలెప్సీ' (అపస్మారం) అనే మాటకు గ్రీక్ భాషలో 'సీషర్' 'పట్టుకోవడం అని అర్థం. ఈ వ్యాధి చేసే గలబా చూస్తేనే, ఈ 'చిక్కించుకోవడం' అంటే' ఏమిటో ఇట్టే తెలుస్తుంది, అయితే—మూర్ఛ (పట్టుకోవడం) అనే దాన్ని సూక్ష్మంగా ఉన్నది ఉన్నట్టు నిర్వచించడం కష్టం. దాన్ని ఇలా చెబితే బాగుంటుం దేమో: మూర్ఛ (కాకి చమ్మలు) అనగా తాత్కాలికంగా స్పృహ తప్పడం, లేదా బలహీనపడటం; ఇది ఎందుకు వస్తుందో ప్రత్యక్ష హేతువు ఏదీ కనబడదు; సాధారణంగా ఈ లక్షణానికి తోడు కండరాల కదలిక గోచరిస్తుంది; ఇది కళ్లరెప్పలు

టపటప కొట్టుకోవడం నుంచి ఒళ్ళంతా గిలగిలా కొట్టుకుపోవడం దాకా ఏ విధంగా నయినా ఉండవచ్చు.

చాలా వరకు లేదా, చివరకు చెప్పవలసి వస్తే అన్ని వ్యాధులకూ మూలకారణం అజ్ఞాతంగానే వుంటూ వుంది.

ఎందుచేత?—అది తెలియాలంటె—శరీరంలోని అతిసూక్ష్మకణము (**cells**) ల యొక్క రసాయనిక నిర్మాణం, వాటి పరిణామ క్రమం, మనకు తెలిసి ఉండాలి. ఈ విషయంలో అపస్మారానికీ—మధుమేహం, అధిక రక్తపు పోటు లేదా సామాన్యమయిన జలుబు వంటి తదితర వ్యాధులకూ ఏమంత వ్యత్యాసం లేదు.

చిట్ట చివరకు — శరీర సంబంధమైన అనేక రుగ్మతలలో ముఖ్యాంశం ఏమిటంటే — ఆ రుగ్మతకు ఆస్పదం —సులభంగా ఎడమిచ్చే అనుకూల మనోభావం. మామూలు మాటల్లో చెప్పాలంటే — ఫలానా వ్యాధి వాళ్ల కుటుంబంలోనే ఉన్నదన డం—అనగా, ఆ రుగ్మతకు తగిన ప్రవృత్తి, లేదా బలహీనత ఆ కుటుంబంలో ఉన్న దని అనడం. అయితే — రెండు వందల మందిలో ఏ ఒక్కరికో మాత్రమే ఈ మూర్ఛలు (అపస్మారం) తగుల్తాయి. కాబట్టి, ఈ వ్యాధికి కారణం అనుకూల ఆస్పదమే గాక మరేదో కూడా అయి ఉండాలి.

కాకిచమ్మలు రావడానికి కారణం

ఆస్పదం అయిన వ్యక్తులలో, మూర్ఛలు రావడానికి గల పరిస్థితులు ఎన్నో ఉన్నాయి. వాటిల్లో కొన్ని ఇవి:

మెడకు దెబ్బ: అటువంటి దెబ్బ తగలడం పుట్టుకకు ముందయినా, లేదా జననకాలమందు కూడా జరిగి ఉండవచ్చు. నిద్రవ్యాధి **sleeping sickeness)**, చిన్న అమ్మవారు **(measles)**, మెదడు పొరలలో మంట **(Maningitis)**, కోరింత (కుక్కవాయి) దగ్గు — ఈ జబ్బులలో గాని, వీటి వెంబడే గాని మెదడులో స్థిరపడిన అంటువ్యాధికి ఫలితంగా కూడా, మెదడు దెబ్బ తినవచ్చు. తలకు తీవ్ర మయిన దెబ్బ తగిలినా, మెదడులో గ్రంధి **(tumour)** వల్ల గాని, ఇది కలగవచ్చు.

శరీరంలో రుగ్మతలు; శరీరంలో మరే ఇతర భాగంలో నయినా వ్యాధి కలిగి, మెదడు మీద విరుద్ధంగా పని చేసి, అది మూర్ఛలకు కారణం కావచ్చు. మాత్ర

పిండముల వ్యాధివల్ల అలాటి ఫలితం కలుగుతుంది. యౌవన ప్రాదుర్భావానికీ శరీరం పెరుగుదలకూ దోహదం చేసే గ్రంధులలో కలత వల్ల కూడా ఇది రావచ్చు.

మానసిక ఉద్వేగల వల్ల కలవరాలు: యౌవనంలో సామాన్యంగా ఇవి సంభవిస్తాయి. మూర్ఛలకు ఇది కూడా ఒక కారణంగా చెప్పబడుతున్నది. వయస్సు ముదిరిన తరువాత వచ్చే మూర్ఛలకు మానసిక ఉద్వేగం వల్ల కలిగే కలవర పరిస్థితులే తరుచు కారణంగా ఉంటాయని భావిస్తున్నారు.

ఏమిటి చేయాలి?

సాధారణంగా ఒక ఎటాక్ వచ్చిన తరువాత దాన్ని ఆపడం అనేది సాధ్యంకాదు— వైద్య చికిత్స వల్ల మాత్రమే వాటిని రాకుండా చెయ్యడానికి వీలవుతుంది. స్పృహ తప్పడానికి ముందుగా కనబడే సూచనలు తెలిసినట్ల యితే సహచరులు రోగిని సురక్షితమైన చోటుకి గాని, ఏకాంత స్థలానికి గాని తీసుకుపోవాలి. ప్రక్కల నిలబడి ఉన్న తెలివిమంతులు ఎంతయినా సాయపడవచ్చు.

1. ఇహ స్పృహ తప్పతాడని అనుమానం కలగ్గానే రోగిని ఫర్నిచరు మొదలయిన గట్టి వస్తువులకు దూరంగా నేల మీదకి చేర్చండి.

2. మింగుడుపడని పెద్ద వస్తువు ఏదైనా, మడిచిన చేరుమాలు గాని, లేదా చుట్టబెట్టిన న్యూస్ పేపరు గాని — వెనక పళ్లసందున నోట్లో ఒక వైపున ఉంచండి. ఇలా చేస్తే, రోగి పళ్ళు పటపటలాడించినప్పుడు నాలుక కరుచుకోవడం, ముందుపళ్లు విరగడం జరగదు. సహజ సిద్ధంగా నోరు తెరుచుకున్నప్పుడే ఇలా చేయాలి గాని, బలం ఉపయోగించకూడదు. అన్ని విధాల మీరు మాత్రం స్థిమితంగా శాంతంగా ఉండాలి. పిల్లల విషయంలో అయితే — అంతకంటే పెద్దవాళ్ళ మనసులో ఉన్న దిగులూ భయమూ అన్నీ వాళ్ళు మూర్ఛ నుండి తేరుకోగానే ఇట్టే మాయమవుతాయి.

3. ప్రక్కన ఉన్నవారు రోగి మీద నీళ్ళు పొయ్యమంటారు, గొంతుకలో విస్కీ పోస్తామంటారు, లేదా ఆస్పత్రికి తీసుకుపోండి, ఇంకా చూస్తారేమిటి? — అంటూ తొందర చేస్తారు. వీళ్ల నెవళ్లనీ దగ్గర చేరనివ్వకండి. (ఈ వ్యాధికి గురి అయిన ప్రతి రోగీ 'నాకీ విధంగా మూర్ఛ వస్తూంటుంది' అని వ్రాసి ఆ చీటీ

దగ్గరుంచుకోవాలి). ఎగిరెగిరి పడటం, కొట్టుకోవడం నిలిచిపోగానే రోగిని ప్రశాంత స్థలానికి చేర్చి స్వభావ సిద్ధంగా మళ్ళా స్పృహ వచ్చే వరకూ ఉంచాలి. నిద్రమత్తు వల్లా, తలనొప్పి ఉండటం వల్లా రోగి క్రింద పడుకోవడానికి ఇష్టపడవచ్చు, పడక పోవచ్చు.

అపస్మార వ్యాధి ఉండే బిడ్డడు బడికి పోవచ్చా? ఈ ఒక్క మూర్ఛ బాధ తప్పించి అన్ని విధాలా ఆరోగ్యవంతుడుగా ఉండే పక్షంలో పిల్లవాని మెదడు ఆలోచన తోను, దేహం పరిశ్రమతోను ఎల్లప్పుడూ చురుకుగా ఉండాలి. రెండిందాల ఎటాక్స్ రాకుండా ఉండటానికి ఇది మంచి రక్షణ. ఈ విషయంలో ఉపాధ్యాయుల సహకారం తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి. పిల్లవాడు మూర్ఛలకు గురి అవుతాడనే విషయం ఆయనకు తెలియజేయాలి. రోగ పరిస్థితి వివరిస్తూ డాక్టరిచ్చే ఉత్తరం ఎక్కువ సహకారికా ఉంటుంది.

ఈ వ్యాధిపట్ల నిరోధాన్ని పెంపొందించే సాధనం ఔషధ సేవనమే. అనుభవజ్ఞుడైన వైద్యుడి సలహా ననుసరించి సరిఅయిన మందు ఇప్పిస్తే, చాలా కేసుల్లో సామాన్యంగా వచ్చే ఎటాక్స్ — వాటి తీవ్రత బాగా తగ్గిపోవడం, మరెన్నో కేసుల్లో పూర్తిగా వ్యాధి నిలిచిపోవడం కూడా కద్దు.

ఇటువంటి వ్యాధిగల రోగులలో చాలా మందికి చేతినిండా పని కల్పించుకోవడం ప్రధాన చికిత్సా విధానం. అపస్మార బాధితులయిన పని వారలలో ప్రమాదముల సంఖ్య ఎక్కువగా ఉన్నట్లు చెప్పడానికి తగిన ఆధారం లేదు. ఈ బాధితుల వలన కలిగేది కొద్ది కాలహరణం మాత్రమేనని, ఆధునిక వైద్య సహాయంతో ఈ ఎటాక్స్ సంఖ్యను ఎంతగా తగ్గించడానికి వీలుపడుతున్నదో సంస్థల యజమానులు గుర్తించాలి. ఒక్క మూర్ఛ వచ్చినప్పుడు తప్ప, ఈ అపస్మార బాధితులు కూడా తక్కిన అందరి లాగానే సమర్థనీయంగా, ధైర్యవంతంగా పని చేయగలరని తోడి పనివారు కూడా గమనించగలరు.

అధ్యాయము 33

ఈడ్పులు

'ఈడ్పు' రావడం అంటేనే బిడ్డను కన్న తల్లిదండ్రులకు చాలా భయోత్పాతం కలిగించే వ్యాధి లక్షణం. పసివాడికి 'ఈడ్పు' రాగానే తల్లి గాభరాపడిపోయి, ఏం చేయడానికీ పాలుపోక, డాక్టరు వద్దకు పోయి 'బాబూ' బిడ్డను రక్షించండి. కాపాడి పుణ్యం కట్టుకోండి! అంటూ ప్రాధేయపడుతుంది.

సాధారణంగా తొలిసారి కనబడిన 'ఈడ్పు' కొద్దిసేపే ఉంటుంది. ఈ సంగతి తల్లిదండ్రులకు కీడులో మేలు అనిపిస్తుంది. ఈడుపుకి కారణం ఏమైనప్పటికీ చాల కేసులలో దాని తాలూకు చిహ్నాలు ఒకే మోస్తరుగా ఉంటాయి. బిడ్డకు స్పృహ తప్పుతుంది, చేతులు కాళ్ళూ లాక్కుంటాడు, లేదా తన్నుకుని గిలగిలా కొట్టుకుంటాడు. మూత్రకోశమూ, పేగులూ వశం తప్పిపోవచ్చు. అలా కనబడిన 'ఈడ్పు' పది పదిహేను నిమిషాలపాటు గాని, మరి కాస్సేపు గాని ఉండవచ్చు. అయితే, ఈ పది నిమిషాలూ తల్లిదండ్రులకు పది యుగాలు అనిపిస్తుంది.

కన్వల్షన్ — 'ఈడ్పు' అనే మాటకు లాటిన్ ఫ్రెంచి భాషలలో వ్యుత్పత్త్యర్థం ''చీల్చివేయుట'' అని నిఘంటువు చెబుతున్నది. అనిచ్ఛా పూర్వకంగా జరిగే ఈ తీవ్రమయిన కండరాల బిగదీతను ఈ మాట ఎంతో అర్థవంతంగా వర్ణిస్తున్నది.

దీనివల్ల ఛిన్నాభిన్నామనేది చిన్నారి రోగి మాత్రమే కాదు, పాప పడే అవస్థ చూస్తూ తల్లిదండ్రులు కూడా హాతలాకుతలం అయిపోతారు.

చాలా కేసుల్లో బిడ్డకు ఒకేఒక్కసారి 'ఈడ్పు' వచ్చి ఆగిపోవడం కద్దు. ముగ్గురు పసివాళ్ళున్న మా కుటుంబంలో పద్దెనిమిదేళ్లలో — ఈ 'ఈడ్పు' రావడమనేది ఒకే ఒక్కసారి జరిగింది. దానికి కారణం ఒక తీవ్రమైన అంటురోగం.

'ఈడ్పు' రావడానికి కారణాలు

'ఈడ్పు' కనబడడానికి కారణాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. ఇది వచ్చినపుడు మామూలుగా జనం — బిడ్డకు మూర్ఛ వచ్చిందనో, లేదా వానికి మెదడులో గ్రంధి (brain tumour) ఉన్నదనో అనుకుంటారు. పసిపాప శరీర నిర్మాణంలో లోపాల వల్ల 'ఈడ్పు' రావచ్చు. మెదడుకు ఏదయినా దెబ్బ తగిలితే కూడ ఇది రావచ్చు. బిడ్డకు ఇటీవల ఎక్కడయినా పడి దెబ్బ తగిలిన సందర్భాలు, లేదా తల మీాద బొప్పెలు ఏమయినా ఉన్నవా అనే వైనం జ్ఞాపకముంచుకోవడం మంచిది 'ఈడ్పు' కి హేతుభూతమైన అరుదైన ఉపేక్షింపరాని అంశాలు ఎన్నింటినో ఒక జాబితాగా తయారు చెయ్యవచ్చు. కానైతే — ఇప్పుడు మనం మాటాడుకునేది — బిడ్డలు ఇంకా పసివాళ్ళుగా ఉన్నప్పుడే తల్లిదండ్రులు యోచించి తీరవలసిన సామాన్య పరిస్థితులను గురించి.

అతి తరుచుగా కనిపించే 'ఈడ్పు' అంటువ్యాధి కారణంగా ఉధృతపయిన టెంపరేచర్‌తో వచ్చేది — ఇది — టాన్సిలైటిస్ (గొంతుకండలు), ఓటైటిస్ మీాడెయా (మధ్య చెవిపోటు), న్యుమోనియా, గాస్ట్రో ఎన్‌టెరైటిస్ (అన్నకోశ—ఆంత్రకోశములలో వ్యాధి, పిల్లలకు మామూలుగా ఇతరత్రా వచ్చే వ్యాధులు) వీటితో ప్రారంభమవుతుంది.

'ఈడ్పు' అకస్మాత్తుగా రావచ్చు ఒక చిన్న బాలిక మధ్యాహ్నం అవుతుందనగా చక్కగా భోంచేసింది. మధ్యాహ్నం అవుతూ ఉండగా నెమ్మదినెమ్మదిగా నిద్ర కూడ పట్టింది. మధ్యాహ్నం దాటేపరికల్లా 'ఈడ్పు' వచ్చేసింది. అయిదు గంటల సుమారులో వాళ్ళ నాన్న నా సర్జరీకి వచ్చి, బిడ్డకు 'ఈడ్పు' వచ్చిందని చెప్పాడు. పిల్లను లోపలికి తీసుకువచ్చి పరీక్ష చేస్తే టెంపరేచరు 105 డిగ్రీల ఫారన్‌హీట్ ఉన్నది. టాన్సిల్స్ అంటువ్యాధి వల్ల ఉబ్బి ఉన్నాయి. ఆ సాయంకాలం చికిత్స చేయడంతో ఉష్ణం దిగజారి, వ్యాధి తిరుగు ముఖం పట్టి దారికి వచ్చింది.

బిడ్డలకు పళ్ళు మొలిచేటప్పుడు 'ఈడ్పు' రావచ్చునని తల్లులు చెబుతూ ఉంటారు. పెరుగుదలకు సంబంధించి ఏర్పడే పళ్ళు మొలవడం లాంటి సహజ సందర్భాలలో కొంతమంది పిల్లలలోనే ఇలాంటి ప్రతి పరిణామం ఎందుకు కలుగు

తున్నదీ అంటే, అది విప్పి చెప్పడం కష్టం. అయితే, చాలా మందిలో పళ్ళు మొలిచేటప్పుడు ఏదో ఒక అంటువ్యాధి ఉంటుంది, అందువల్ల ఇలాటి చిక్కులు సంభవిస్తూ ఉంటాయి.

కొన్ని తీవ్ర పరిస్థితులు

చంటిబిడ్డలో జ్వర సంబంధమైన (జ్వరముతో కూడిన) 'ఈడ్పు' మెనిన్ జైటిస్ (మెదడు పొరలలో వ్యాధి) - లాంటి తీవ్ర పరిస్థితిని వ్యక్తం చేస్తుంది. ఇది డాక్టర్ చేత క్షుణ్ణంగా పరీక్ష చేయించవలసిన విషయం.

ఎటువంటి 'చిన్న బిడ్డ గుణా' నికి, (convulsive seizure) అయినా, ముందుగా డాక్టరు పరీక్ష చేసి కారణం తెలుసుకోవాలి. జ్వరం ఒక్కటే దానికి కారణం అయి ఉండటం అరుదు. బిడ్డ వ్యాధిని గురించిన చరిత్ర తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. డాక్టరు రక్తం, మూత్రం పరీక్ష చేసి, అవసరమయితే పుర్రె ఎక్స్—రే, ఇ. ఇ. జి. (ఎలెక్ట్రో ఎన్ సెఫలో గ్రామ్) కూడా తీస్తాడు. మస్తిష్క కార్యం వల్ల పెద్ద మెదడు యొక్క పైపొరలో కలిగే విద్యుత్ ఆవేగం ప్రత్యేక పరికరం సాయంతో, విద్యుత్ చలనములుగా ఇ. ఇ. జి. లో నమోదు చేయబడు తుంది. బిడ్డ యొక్క వ్యాధిని నిర్ణయం చేయడంలోను, మెదడులో వ్యాధి గమనాన్ని గుర్తించి రోగికి తగిన రక్షణ కల్పించడంలోనూ ఇది డాక్టర్‌కెంతో సహాయ కారిగా ఉంటుంది.

బిడ్డకు అపస్మారం వల్ల కలిగే ఈడ్పులను కుదర్చడంలో ఉపయోగపడే మందులు ఎన్నో ఉన్నాయి. ఈడ్పు వచ్చిన తరువాత, అది అంటువ్యాధి కారణంగా ఉద్భూతమైన జ్వరంతో వచ్చినదయినా సరే, ఇహ ముందు మళ్ళా ఇలాటివి రాకుండా కొంతమంది డాక్టర్లు ఔషధ సేవనాన్ని సిఫారసు చేస్తారు. కొన్ని సంవత్సరాలపాటు మందులు వాడకం చేసి, మళ్ళా 'ఈడ్పులు' రాకుండా ఉంటే, వారు దానిని క్రమంగా తగ్గించుకొంటూ వస్తారు; బిడ్డ మూర్ఛరోగి కాకపోయినప్పటికీ, తరువాత కాలంలో జ్వరం తగిలినప్పుడు రెండవసారి 'ఈడ్పు' రావడానికి అవకాశముంది. మరో విధంగా చూస్తే, బిడ్డకు మళ్ళా ఎన్నడూ కూడా మరోసారి 'ఈడ్పు' రాకుండాను పోవచ్చు.

తీవ్ర జ్వరంలో 'ఈడ్పు' వస్తే రోగికి భవిష్యత్తులో అపస్మారం వస్తుందన డానికి అది సూచన అని చెప్ప వీలులేదు. అయినప్పటికీ, అటువంటి పరిస్థితికి లోనైన

బిడ్డలలో కొంతమంది (మూడు శాతం) కి అపస్మారం రావచ్చు. అటు పిమ్మట వారు మరొక 'ఈడ్పు' కు గురి కావడం జరిగితే, వారు 'ఈడ్పు' సంబంధమైన రుగ్మతలకు లోనుకావడం జరుగుతుంది. ఈ సందర్భంలో, ఇలాంటి వ్యాధికి గురి అయ్యే రోగులు తొంభై శాతం ఉంటారు. 'ఈడ్పు' వచ్చిన తరువాత జ్వరం తగ్గి పోతే, ఇ. ఇ. జి. మామూలుగానే ఉంటుంది. మెదడు జబ్బులేని పిల్లలలో యౌవనారంభమందు గాని, అంతకు ముందు గాని 'ఈడ్పులు' రాకుండా నిరోధక చికిత్స చేసినట్టయితే, రోగికి మూడేళ్ళపాటు ఎలాటి ఈడ్పూ రాకుండా ఉండేటంతవరకూ చికిత్స కొనసాగించాలి.

చేయగలిగినది ఏమిటి?

'ఈడ్పు' వచ్చినపుడు తల్లిదండ్రులు చెయ్యగల పని ఏమిటి? పసివాడైన రోగికి దెబ్బ తగలకుండా చూడటం చాలా ముఖ్యం. సమీపంలో ఉండే అపాయకరమైన సామగ్రులన్నీ అక్కడి నుంచి తీసివేయాలి, వాడిగా ఉండే పళ్ళు నాలుకను కరుచుకోకుండా ఉండేందుకు గాను చిన్న ఫ్లానెల్ ముక్కను చుట్టి, దానిని నోటిలో ఒక మూలని పెడితే సరి. ఈ పని చేయబోతూ, మీ చేతిని రోగి పళ్ళు కరవకుండా ఉండేట్లు మాత్రం జాగ్రత్తగా చూచుకోండి.

ఒకవేళ వాంతి వస్తే, పిల్లవానిని పక్కకు దొర్లించినా సరే, లేదా అతని తలను ప్రక్కకు తిప్పినా సరే,—అలా చేస్తే కక్కువాసన తగలకుండా ఉంటుంది. 'ఈడ్పు' సమయంలో జ్వరాన్ని దింపడం కష్టం, కాని బిడ్డ నెమ్మదించిన తరువాత జ్వరం తగ్గించే ప్రయత్నం చెయ్యడానికి సాధ్యమవుతుంది. జ్వరం తగ్గించటానికని కొంత మంది తల్లిదండ్రులు బిడ్డను వేణీళ్ళలో మునక వేయిస్తారని నేను విన్నాను. అలా మాత్రం ఎన్నడూ చేయకండేం! గోరువెచ్చటి నీటిలో గాని, ఆల్కహాల్‌లో గాని స్పాంజ్ ముంచి బిడ్డను తుడిస్తే సరిపోతుంది. ఆల్కహాల్‌కు నీళ్ళు కలిపి పలచన చేయవచ్చు కూడా. ఒక్కొక్కప్పుడు మామూలు నీళ్ళతో ఎనిమా ఇస్తే గుణకారిగా ఉంటుంది.

'ఈడ్పు' వచ్చిన తరువాత మామూలుగా బిడ్డ నిద్రపోతాడు. అటువంటప్పుడు మళ్ళా 'ఈడ్పు' రాకుండా డాక్టర్ ఏదయినా మందివ్వవచ్చు. సామాన్యంగా

జరిగే పని ఏమిటంటే — మొదటిసారి వచ్చిన 'ఈడ్పు' ఇంకా అలానే ఉన్నప్పుడూ, లేదా ఆ వెంటనే రెండవసారి మళ్లా 'ఈడ్పు' వచ్చినా, ఇంజక్షన్ ఇస్తారు. కొంత మంది పనివాళ్లు మెలకువ వచ్చాక ఉపశమనకరమైన మందు ఏదైనా హితవైనది ఇస్తే త్రాగుతారు.

'ఈడ్పు' వచ్చిన స్థితిలో బిడ్డను కదిపి, ఆస్పత్రికైనా, డాక్టర్ గారి సన్నిధికయినా తీసుకు వెళ్లవచ్చా? దీనికి జవాబు 'అవును'. అలా 'ఈడ్పు' వల్ల బాధపడే రోగులు చాలా మందిని ఊళ్లో ఉండే ఆస్పత్రికి చికిత్స కోసం తీసుకు వెళ్లడం కద్దు. సాధారణంగా అటువంటి వారిని రోగ నిదానం కోసమూ చికిత్స కోసమూ చేర్చుకుంటారు. ఇటువంటి పిల్లల కేసుల్లో తరుచు తల్లిదండ్రులు రోగిని చూడటానికని డాక్టర్‌ను పిలుచుకు వస్తారు. ఒకవేళ రోగి స్థితి గడ్డుగా ఉంటే, డాక్టరు తయారై చూడవచ్చే సరికే కాలాహరణమై ప్రమాదం ముంచుకు రావచ్చు. బిడ్డను వెచ్చగా ఉండేట్టు దుప్పటితో కప్పి, ఆస్పత్రికో, డాక్టరు వద్దకో తీసుకువెళ్లిన బిడ్డలకు ఎలాంటి ప్రమాదమూ జరగడం నేను చూడలేదు.

మీ బిడ్డకు 'ఈడ్పు' వచ్చినట్టయితే, సాధ్యమైనంత వరకు ప్రశాంతంగా ఉంచండి. మీరు బండి మీద వెళ్లడానికి, లేదా డాక్టర్ రావడానికి, ముందు ఇంకా వ్యవధి ఉంటే — ఈ ప్రకరణంలో సూచించిన సలహాలను అవలంభించండి. కనీసం, పసివాడు నాలుక కరుచుకోకుండా ఉండేట్టు అయినా జాగ్రత్త పడండి. ఒక్క సంగతి మట్టుకు జ్ఞాపకముంచుకోవాలి — తీవ్ర జ్వరం వల్ల కలిగే 'చిన్న బిడ్డ గుణం' ముఖ్యముగా మూడు నెలల నుండి ఆరేళ్ల ప్రాయపు బిడ్డలకే వస్తుంది. ఈ రకం 'ఈడ్పు' వచ్చిన వారికి వారి జీవిత పర్యంతం మళ్లా మరొకసారి ఇలాంటిది రాదు.

శీతోష్ణ స్థితిని అనుసరించి, అవసరాన్ని బట్టి బిడ్డకు వెచ్చగా దుప్పటి కప్పండి. సాధ్యమైనంత వేగంగా పని వాడిని డాక్టరు వద్దకు తీసుకుపోండి. అయితే జాగ్రత్త మీదనే దృష్టి నిలపండి. అనవసరమైన కంగారు, భీతి వదలి పెట్టండి. మీ బిడ్డను డాక్టర్ చేతిలో పెట్టగానే, జరగవలసిన చికిత్స విషయమంతా ఆయన చూచుకుంటాడు; 'మీ వాడికి వచ్చిన భయమేమీ లేదు' భరోసాతో ధైర్యంగా ఉండండి.



ఐదవ భాగం - సాధారణ వ్యాధులు

అధ్యాయము 34

పాండురోగము

నీ రక్తము ఎలా వుంది? ఈ దినాలలో యిటువంటి ప్రశ్నలు సామాన్యమై పోయినవి. ఇటువంటి ప్రశ్నలకు సమాధానం యిచ్చుటకు గాను, మన రక్తమును గూర్చి మనకు ఎక్కువుగా తెలిసి ఉండాలి. ఉదాహరణకు మనకు ఎన్ని ఎరుపు రక్త కణాలు ఉన్నాయి? ఇవి గాని సామాన్యంగా ఉన్నాయని మనం తెలుసుకొని ఉంటే మనకు పాండురోగము లేదని తెలుసుకొన వచ్చును.

పాండురోగము ఎక్కువగా అలసిపోవుట వలన వచ్చును. ఇది మరి ముఖ్యంగా రక్తముతో కూడి యున్నది. ఈ విధముగా అలసిపోవుటకు — కండరాలు ఎముకలు నరాల వలె రక్తము కూడా కారణమే. ఇవి ద్రవ పదార్థములో ఉన్నప్పటికి తెలుపు ఎరుపు కణములు కలిగి యున్నవి. రక్తములో సోడియం, పొటాషియం, కాల్సియం, మెగ్నీషియం — కొద్దిగా ఇనుము కలిగి యున్నవి. ఆక్సీజన్ (ప్రాణవాయువు) రక్తము ద్వారా మన శరీరమును ఆవరించును. ఇది రక్త ప్రసరణలో ఆగినచో మరణము సంభవించును.

ఎఱ్ఱ రక్త కణములు

ఈ ఎఱ్ఱ రక్త కణములు గుండ్రముగా నుండును. వీటికి మధ్యలో పల్లముగా నుండును. సామాన్య మానవునికి ఒక ఘన మిల్లీ మీటరులో 43,00,000 నుంచి 5,700,000 ఎఱ్ఱ రక్త కణములు ఉండును. సాధారణ స్త్రీకి 4000,000 నుంచి 5,000,000 వరకు ఉండను. బర్లి — పాములలో ఒక్కొక్క ఘన మిల్లీ మీటరుకు 30,000 ఉండును. హిమాలయంలో పెరుగు

తున్న గింజలకు ఒక్కొక్క ఘన మిల్లీ మీటరులో 13,000,000 ఉండును. ఇక్కడ ఘన మిల్లీమీటరనగా 1/25,000 ఘన అంగుళం.

సముద్రము దగ్గరగా నివసిస్తున్న ప్రజలలో అనగా బొంబాయి, మద్రాసులో ఉన్నవారికి ఎక్కువగా ఎఱ్ఱరక్తకణములు అవసరం. ఎందుకనగా గాలిలో ఎక్కువ ప్రాణవాయువు వత్తిడి సముద్రపు ఒడ్డులలో ఉండును. అక్కడ నివసిస్తున్నటు వంటి సామాన్య మానవునికి ప్రతీ ఒక్కొక్క మిల్లీ మీటరికి 300,000 తక్కువగా ఉండును. అదే సిమ్లా మొదలైన ఎత్తైన ప్రాంతాలలో నివసించే వారికి ఒక ఘన మిల్లీమీటరుకు ఒక మిలియను ఉండును.

సూక్ష్మాతిసూక్ష్మమైన ఈ రక్తకణాలను లెక్కించవలసి వస్తే 700 పేజీలు గల ఒక పుస్తకంలో ఎన్ని అక్షరాలుంటాయో ఇవి అన్ని వుంటాయి. ఆ పుస్తకంలోని ప్రతి అక్షరం ఒక ఎర్ర రక్త కణమై, వాటన్నిటిని ఒక 'o' అనే ఇంగ్లీషు అక్షరం అంత స్థలంలో పెట్టినా, అందులో ఇంకా కాళీ మిగులుతుంది. ఈ కణాలను కేవలం ఒక శక్తివంతమైన సూక్ష్మదర్శినిలో మాత్రమే చూడగలము.

రక్త కాలువలో 22 నుంచి 25 మిలియను మిలియన్ల వరకు ఈ రక్తకణములు ఉండును. ఈ కణములను ఒకదాని ప్రక్క మరొకటి పెట్టిన దీని దూరము ట్యోక్యో నుండి న్యూయార్కు వరకు లేక ప్రపంచం చుట్టూ 4 సార్లు తిరిగి వచ్చును.

హెమోగ్లోబిన్

ఇది అన్ని ప్రాంతాలకు సంబంధము కలిగి యున్నది. ఈ హెమోగ్లోబిన్‌ని గూర్చి కొద్దిగా గుర్తుంచుకొనండి. ప్రతి ఒక్క ఎరుపు రక్తకణము మిశ్రితమైన రసాయనిక పదార్థములను కలిగియుండును. ఇది రక్తమునకు రంగు యిచ్చును. హెమోగ్లోబిన్ మనిషికి 15 గ్రాముల రక్తము కలిగి యుండును. ఇది 1000 శాతము సాధారణమైనది. ఇది 10 గ్రాములకు దిగినట్లయితే ఊపిరి పీల్చుకొను టకు కష్టమగును. కాని కొంతమంది 3 గ్రాములున్నప్పటికి కూడా ఊపిరి పీల్చు కొనుటకు సరిపెట్టుకొనగలరు. ఈ విధముగా వారు భరించుకొంటూ రావటం ద్వారా వారు తట్టుకొన గలరు.

ఊపిరితిత్తులలోని ప్రాణవాయువు కణములుగుండా ప్రవహించేటప్పుడు దానిని హెమోగ్లోబిన్ గ్రహించును. అందువలన రసాయనిక మార్పులు జరిగి ఈ కణములు తేజోవంతమై శరీరమంతా రక్త ప్రసరణ జరుగుతుండగా హెమోగ్లోబిన్ బొగ్గుపులుసువాయువును ఆకర్షించును. ఈ బొగ్గుపులుసువాయువు మానవులకు హానికరమైనది. కాని మొక్కలకు ఉపయోగకరమైనది. ఊపిరితిత్తులలో ప్రాణవాయువు బొగ్గుపులుసువాయువుగా మార్పుచెంది బయటకు వచ్చును. ప్రతీ మొక్క ద్వారా ప్రాణవాయువు వాయుమండలంలో కలిసి మనం పీల్చుకోడానికి పనికివచ్చును.

పాండురోగములోని రకాలు

ఈ కణములు గురించి మరియు హెమోగ్లోబిను గురించి చర్చించుకున్నటువంటి ఈ రెండును మనకి పాండురోగమును గురించి చర్చించుకొనుటకు వీలుగానున్నవి. పాండురోగమనేది రక్తము లేనందువలన వచ్చేది. అన్ని పాండురోగములు కూడా ఈ క్రింద ఇవ్వబడిన ఏదో ఒక తరగతికి చెందుతున్నాయి.

మొదటిది హెమరేజి ద్వారా, రెండవది ఎక్కువ ఎఱుపు కణములు చెడిపోవుట ద్వారా, మూడవది పెరినిసియస్ ఎనీమియా ద్వారాను. (రక్తకణాలు సరిగా ఏర్పడనందున)

పోస్ట్ ఎమొరేజిక్ ఎనీమియా

హెమరేజ్ ద్వారా వచ్చే పాండురోగము ముందు చర్చించుట ద్వారా ఏ వ్యక్తి అయినను ప్రమాదములో ఎక్కువ రక్తమును పోగొట్టుకున్నట్లయితే ఆ వ్యక్తికి పాండురోగము వచ్చును. ఈ విధముగా ఎక్కువ రక్తము పోవుట ద్వారా ఆ వ్యక్తి కొన్నిసార్లు మరణించవచ్చును. అందువలన దెబ్బతిన్నటువంటి వ్యక్తి ఎక్కువగా రక్తము కారుతున్నట్లయితే ఆ రక్తమును ఆపుచేయుట చాలా ముఖ్యము. రక్తం కారే చోటు ఎవరైన వచ్చువరకు గాలిని ఊదుట అవసరము. ఒకవేళ రక్తము ఎక్కువగా పోయిన యెడల ఎక్కువుగా గాలి పీల్చుట అవసరము.

మరొక రకమైన పాండురోగమేమనగా మొలల వలన ఎక్కువ రక్తము పోవుట మరియు స్త్రీలలో ఎక్కువుగా బహిష్టు జరుగుతూ ఉంటే తీవ్ర రక్తహీనత సంభవించును.

హిమోలిటిక్ ఎనీమియా

రెండవ రకమైన రక్తహీనత పాండురోగమున్న వ్యక్తులు వారి కున్నటువంటి ఎరుపు రక్త కణములు పాడైపోవుట ద్వారా బాధ పడుట. కొంతమంది వారి యొక్క ఎరుపు రక్త కణములను పాడుచేసే పదార్థములు పోషించుచు ఉంటారు. ఈ యొక్క హిమోలియోటిక్ పాండురోగము దేని వలన వచ్చునంటే మందులు ఎక్కువగా వాడుట వలన గాని మలేరియా వలన గాని వచ్చును. కొన్నిసార్లు ఈ మలేరియా ద్వారా 'నల్ల నీళ్ళ జ్వరము' వచ్చి ఈ యొక్క ఎరుపు రక్త కణములను పాడుచేయును. ఇక్కడ నాలుగురకములైనటు వంటి రక్తములు కలవు. ఒక వ్యాధిగ్రస్తునకు తనకున్నటువంటి రక్తము లాంటిది కాకుండా వేరే రక్తము ఎవ్వరికైనను వచ్చిన యెడల ఆ వ్యక్తికి హిమోలియోటిక్ కణములు పాడగును. కొన్ని పాముకాటులో హిమోటిక్ ఎరుపు కణములకు కారణ మగును. కొంతమంది పుట్టుకతోనే తన యొక్క రక్తములను పాడు చేసే పదార్థ ముతో పుడుతూ ఉంటారు.

ఊపిరితిత్తులలో ఉన్నటు వంటి కణముల ద్వారా ఈ ఎరుపు రక్తకణములు నాశనము చేయబడును. ఒక రకమైన చాప ఆకారములో ఉన్న కణములు ఈ యొక్క బలహీనమైనటువంటి ఎరుపు రక్తకణములను తీసుకొని వాటిని నాశనము చేయును. దాదాపు ఒక క్యూబిక్ మిాటరునకు 40,000 ప్రతి దినము నాశనము చేయబడి తిరిగి యథా స్థానములో చేర్చబడును. ఈ యొక్క ఎఱుపు రక్త కణ ములు 120 రోజులకు గాని పోగొట్టబడవు. ఈ యొక్క నాశనము చేయబడిన కణములలో నుండి ఇనుము నిల్వ చేసి దానిని తిరిగి ఉపయోగించుకొనును.

హానికరమైన పాండురోగము

హానికరమైన పాండురోగమనగా ఈ యొక్క ఎఱ్ర రక్త కణములు తప్పుగా ఏర్పడినందున పాండురోగము తయారగును. ఇది ఒక మాదిరిగా టేపు పాము వలన గర్భం ధరించినప్పుడు సంభవించును.

అపాయకరమైన పాండురోగమునకు అడిసన్స్ జబ్బని అర్థము. 40 సం॥ల క్రితం వ్యాధి గ్రస్తుడు ఒక అపాయకరమైన పాండురోగము ద్వారా మరణించి

యున్నాడు. ఈ దినములలో మాత్రం కాదు. ఈ రోజుల్లో ఈ వ్యాధికి మంచి చికిత్సలు కనుగొనబడినవి. 1925 సంవత్సరంలో డాక్టరు జార్జి, ఆర్. ఎమ్. మరియు డాక్టర్ విలియం ప్రయోగం ద్వారా ఈ అపాయకరమైన పాండురోగము ప్రోటీన్లు సరిపడా లేనందుచేత అని తలంచియున్నారు. ఎందుకనగా ఊపిరితిత్తులకు ఎక్కువ ప్రొటీన్లు అవసరము. అందుకని పాండురోగ వ్యాధిగ్రస్తులకు ఎక్కువ ఆహారము భుజించమని చెప్పి యున్నారు. అలా చేయుటవల్ల పాండురోగం తగ్గినది. అప్పుడు ఆ వైద్యులు చాలా ఆశ్చర్యం చెందారు. 1928లో డా॥ స్మిత్, డా॥ పార్కెల్ విటమిను బి ని కనుగొనెను.

విటమిను బి అనేది చాలా శక్తి కలిగినటువంటి రసాయనిక పదార్థము. దీని మోతాదు మైక్రోగ్రాముతో కొలవవలెను. మైక్రోగ్రామనగా ఒక సాధారణమైనటు వంటి చెంచా. అది ఒక గ్రాములో పడుతుంది. నెలకొకసారి రెండు మైక్రో గ్రాము లంత యింజక్షన్ యివ్వవలెను. అలా చేసినట్లయితే ఈ యొక్క అపాయకరమైన పాండురోగమును ఆపగలరు. ఈ యొక్క చిన్న వస్తువు మీ వంటిలో ప్రవేశించి నట్లయితే అది మీ కంటిలో ఉన్నగాని తెలియదు.

ఊపిరితిత్తులు సాధారణంగా వెయ్యి నుంచి 1,500 మైక్రోగ్రాముల బి$_{12}$ని నిలవ యుంచును. ఇందులో విషయం ఏమనగా సాధారణమైన పాండురోగము గల వారికి కొద్దిగా యినుము అవసరము. ఎందుకనగా యినుము లేనందు వలన చాలా బలహీనముగా ఉండును. వాళ్ళకి వెన్నుపూస చాలా బలహీనముగా ఉండును. బి$_{12}$ యిచ్చుట ద్వారా బాగుపడును.

బి$_{12}$ ఎక్కడ నుండి వచ్చినది? యిది దేని వలన తయారు చేయబడెనంటే బూజు (mould) ద్వారాను, బ్యాక్టీరియా ద్వారాను తయారగును. దీని ముఖ్యమైన మూలాధారమేమనగా యాంటీబయోటిక్‌ని తయారు చేయుట ద్వారా బి$_{12}$ తయారగును. మీరు నేను మరియు పశువులు కూడా దీనిని తయారు చేయును. బి$_{12}$ కు మూలాధారమేమనగా, పాలు. మీ యొక్క ప్రేవుల నిండా బ్యాక్టీరియా నిండి యున్నది. అందుకు మీరు సంతోషించవలెను. ఎందుకనగా బాక్టీరియా చాలా ముఖ్యమైన పనులు చేయును. కాని బాక్టీరియాలో అసలైన బాక్టీరియా కావలెను. జబ్బులు వచ్చే బాక్టీరియా అవసరము లేదు.

ఇనుము లోపించుట ద్వారా వచ్చు పాండురోగము

మనము ఇప్పుడు ఇనుము లోపించుట ద్వారా వచ్చు పాండురోగమును గురించి చదువుకుందాం. యిందులో ఒక రకం "idopathi" అని పిలువబడుతుంది. ఈ పదం మనం ఎందుకు ఉపయోగించుచున్నామనగా దీనిని యింకొక విధంగా పిలుచుట తెలియక వైద్యులు యిది ఏ కారణము వలన వచ్చునో తెలియదని చెప్పు చున్నారు. ఏ విధమైనప్పటికి కూడా యిది ఇనుము లోపించుట ద్వారా వచ్చును.

రెండవ రకమైన పాండురోగము గర్భము అయిన తరువాత వచ్చును. ఈ యొక్క గర్భము గల స్త్రీ ఎంత త్వరగా యినుమును సంపాదించుకుంటే అంత మంచిది. ఇందుకు వైద్యులు గర్భిణీ స్త్రీలకు ఇనుము తీసుకోమని సలహా యిస్తారు

మిగిలినటువంటి రెండో రోగము రక్తము కారుటవలన, కేన్సరువలన, అల్సర్ల ద్వారా మరికొన్ని పాండురోగములు, సరియైనటువంటి భోజనము లేనందు వలన,. తాగుట ద్వారా వచ్చును. ఈ విధమైన పాండురోగము ఒక చిన్న మోతాదు (యినుము తీసుకొనుట ద్వారా నిర్మూలమగును. ఈ విషయములో మందుల మీద డబ్బును వ్యర్థము చేయుట మంచిది కాదు.

ఈ రెండవ పాండురోగము ఏ విధముగా వచ్చి యున్నది అన్న విషయం తెలుసుకొనుట చాలా (ప్రాముఖ్యము ఎందుకో తెలుసా? మీరు గాని మీ సొంతంగా బి$_{12}$ తో చికిత్స పొందియున్న యెడల, మీకున్న పాండురోగము రక్తము కారుట వలన వచ్చినదైతే మీ యొక్క పరిస్థితి ఏమిటి?

పాండురోగము పోగొట్టుకొనుటకు యినుము కలిగియున్న మందులను తీసుకొనుట మంచిది. కాని మనం (ప్రతి దినము భుజించుచున్న ఆహారము ద్వారా ఇనుమును సంపాదించవచ్చు. ఈ (క్రింద ఈయబడిన ఆహారము ద్వారా మనము యినుమును సంపాదించవచ్చును.

(గుడ్లులో పసుపు భాగము	13.8
(బీవర్సు ఈస్ట్	18.2
గోధుమలు	30.6
గోధుమ తౌడు	10.3

సోయాపిండి	13.0
గోధుమపిండి	4.0
బఠాణీ బద్దలు	5.0
బాదం	4.4
కిస్‌మిస్	3.3
ఎండు అంజూరాలు	3.0
బీటు దుంపలు	3.0

మీరు ఈ దినములో మీ యొక్క యినుమును కలిగి యున్నారా? మీరు రకరకములైనభోజనము భుజించుట ద్వారా మీరు సరిపడ్డ యినుమును పొంద వచ్చును.

మీకు పాండురోగము ఉన్నదని సరియైన వైద్యుని ద్వారా తెలుసుకోవలెను. ప్రయోగ శాలలో రకరకములైన పాండురోగమును కనుగొనిరి. ఒక దానికి యివ్వ వలసిన చికిత్స మరియొక దానికి యిచ్చినట్లయితే సరిపడకపోవచ్చు.

మనము ఎండలో నిలువబడుట ద్వారా మంచి గాలిని పీల్చుకొనుట ద్వారా మంచి భోజనము అనగా ప్రొటీన్లు – క్రొవ్వు – కార్బోహైడ్రేడ్ విటమినులు మరియు యినుము తినుట ద్వారా పాండురోగము రాకుండా చేయవచ్చును. మీరు ఈ విధముగా చేయుట ద్వారా మీ రక్తము బాగున్నదని పై ప్రశ్నకు సమాధానం చెప్పి వందనములు చెప్పవచ్చు.



అధ్యాయము 35

ఉబ్బసమునకు తీసికొనవలసిన జాగ్రత్త

ఉబ్బసమునునది సామాన్య రోగములలో ఒకటి. ఇది చాల బాధను కలిగించే రోగము. ఈ వ్యాధికి వయస్సుతో నిమిత్తము లేదు; దేశంతోనిమిత్తములేదు; స్త్రీ పురుషులను భేదములేదు. ఈ వ్యాధితో ఎక్కువ బాధపడకుండునట్లు ఆధునిక సదుపాయములను డాక్టర్లు నేడు ఉపయోగించు చున్నారు. ఇది హర్షదాయకము.

ఉబ్బస వ్యాధులలో డెబ్బది ఐదు శాతము యేదో పడని వస్తువును ముట్టి నను, వాసన చూచినను, తినినను వచ్చును. దానిని అలెర్జీ అని అంటారు. ఇంటి దుమ్మునుబట్టి, కొన్ని జంతు రోమములనుబట్టి ఉబ్బసము రావచ్చును. తలగడదిండ్లలోని ఈకలు, ఉన్ని యందలి దుమ్ము, బట్టలను తెలుపుచేయు కొన్ని రకములైన పౌడర్లు, రంగులు నీకు అలెర్జీ కలుగజేయవచ్చును. ఒకతను తన భార్య ముఖమునకు రాచుకొను పౌడరును బట్టి, లేక ఒక స్త్రీ తాను వంటచేయు నపుడు ముట్టుకొను గోధుమ పిండినిబట్టి ఉబ్బసరోగములు రావచ్చును. గ్రుడ్లు, గోధుమలు, పాలు మొదలైనవాటిని ముట్టుకొనుటవలన కలుగు అలెర్జీనిబట్టి చిన్న పిల్లలలో ఉబ్బసవ్యాధి రావచ్చును.

ఒకతను ప్రతి ఆదివారము మధ్యాహ్న సమయమున తనకు దగ్గు వచ్చు చుండినట్లు గమనించినాడు. అతడు డాక్టరును సంప్రతించగా, అనేక పరిశోధనలు జరిపినపిమ్మట సినీప్రదర్శనాపటములనతడు చూడరాదని డాక్టరు సలహాయిచ్చినాడు అతడా ప్రకారము చేయగా అతని ఉబ్బసము తగ్గిపోయినది.

ఉబ్బసవ్యాధి లక్షణములు

నీవు ఉబ్బసముచేత బాధపడుచున్నావనుకొనుము. దాని లక్షణములేవిటి? నీ చాతి ముడుచుకొని పోతుంది. ఉబ్బస నిశ్వాసములు చాల కష్టముగా జరుగు చుండును. ఊపిరి లోపలికి బహుకష్టముగా పోవును. అయితే నీవు విడచేగాలి అంత కంటె కష్టముగా నుండును. దాని ఫలితముగా నిశ్వాసకు ఎక్కువ సమ యము పట్టును; మరియు గురకవంటి శబ్దము కూడ కల్గుతుంది. నీవు లేచి కూర్చుండుటద్వార కొంత ఉపశమనము కలుగవచ్చును. ఉబ్బసరోగులలో చాల మంది కూర్చుండియే నిద్రపోయెదరు.

ఉబ్బసవ్యాధి నుండి స్వస్థతనొందుట సామాన్యము కాదు. ఉబ్బస బాధ నుండి వెంటనే ఉపశమింప జేయుటకు వైద్యులయొద్ద కొన్ని ఔషధములుండును. స్వస్థత కలుగజేయుటకు రోగిని కొన్ని నెలలపాటు డాక్టర్లు పరీక్షించి, పరిశోధనలు సల్పవలసి యుండును. ఉబ్బసము తల్లి దండ్రులనుండి పిల్లలకు రావచ్చును. అందుచేత కుటుంబ పూర్వ చరిత్ర గూర్చి డాక్టరు విచారించును. నీకు ఉండు ఉబ్బసము తప్పని సరిగా బిడ్డలకు రానవసరములేదు. గురక శబ్దము నీకు ఎప్పటి నుండి ప్రారంభమైనది? ఎంతసేపు ఉంటుంది? ఎంతతీవ్రముగా ఉంటుంది? అని ప్రశ్నించును. నీ ఉద్యోగమును గూర్చి, నీ గృహమందలి ఫర్నిచరును గూర్చి, నీవు తిను ఆహారమును గూర్చి, నీవు పాల్గొనే ఆటలను గూర్చి తెలిసికొనును. ఉబ్బసవ్యాధి నీకు కల్గుటకు కారణమేమిటో అన్వేషించుటకై డాక్టరు పలువిధములుగా ప్రశ్నించును.

ఉబ్బసవ్యాధి చికిత్స దీర్ఘకాలము పట్టునదై యుండెను. నీ ఆహారము విషయములో కొన్ని అంక్షలు విధించి, యే ఆహారము తినుటచేత నీకు ఉబ్బసబాధ కల్గుచుండెనో తెలిసికొన ప్రయత్నించును అందుకు గాను నీ శరీరచర్మమునందు కొన్ని సూదిమందులనెక్కించి కొన్ని పరిశోధనలు చేయవచ్చును. కొన్ని సందర్భము లలో డజను సూదిమందుల నొక్కసారే చర్మములోకి ఎక్కించవచ్చును. పోలెన్, ఆహారము, మరియు యితర రసాయనములు చర్మములోకి ఎక్కించబడుతవి. చర్మమును గీరి, కొన్ని రసాయనములాగీతలపై వేసి పరీక్షించును. ఈ మందులకు

నీవు చలించువాడవైనచో నీ చర్మము మీద దురద, దద్దురు కాన్పించును.

నీ శరీరము దేనికైన అలెర్జి కల్గియుండిన యెడల నట్టి పదార్థముల నీ చెంతకు రానీయక నీవు జాగ్రత్తపడవలసి యుండును. నీ ఉబ్బసమునకేదైనా పెంపుడు జంతువు కారణమైనచో దానిని నీ బంధువులయొద్దకు పంపించి దాని మరచిపోవలెను. ఈ పెంపుడు జంతువును వేరే చోటకు పంపవీలుకాని ఎడల ఇంజ క్షన్లద్వార నీ శరీర నిరోధక శక్తిని పెంపొందించుకొన వలెను.

మనస్తత్వము

కొందరు వైద్యులు ఒకని మనస్తత్వమునుబట్టి అలెర్జి రావచ్చునని నమ్ము చున్నారు. ఈ మనస్తత్వము ఒక లక్షణమే గాని రోగము మాత్రముకాదు. అంత ర్యములోని విరుద్ధ మనోభావములు ఉబ్బసవ్యాధి తీవ్రతకు తోడ్పడవచ్చును. ఈ నాడు వైద్యులు ఉబ్బసరోగిని, ఉబ్బసరోగమును కూడ స్వస్థపర్చగల్గుచున్నారు.

మనమింకను తెలిసికోవలసిన విషయాలు చాలగలవు. అధికారులకు అల్సర్స్, అవివాహితులకు ఉబ్బసవ్యాధి ఎందుకు వస్తుందో మనస్తత్వమునకు సంబంధించిన పరిశోధనలబట్టి తెలిసికొనవచ్చునని ఒక సోషియాలిజిస్టుచెప్పినాడు. బిడ్డల సంర క్షణలో తల్లి దండ్రులు అలక్ష్యము చూపితే బిడ్డలకు ఉబ్బసము వచ్చునని పరిశోధ నల వలన విధితమైనది.

ఒక రెడ్డి కుటుంబములో నూతన శిశువు జన్మింపగానే ఐదు సంవత్సర ముల ప్రాయము గల్గిన లక్ష్మికి ఉబ్బసవ్యాధి వచ్చినది. ఆహార పరిశోధనలు, చర్మ పరీక్షలు లక్ష్మికి చేయుబడినవి. రోగము వచ్చుటకు గల కారణము కనుగొనలేక పోయిరి. అంతట డాక్టరు ఆలోచించి లక్ష్మికి ఉబ్బసము వచ్చుటకు లక్ష్మి యెడల తల్లి దండ్రులప్రేమ తగ్గుటయై యుండవచ్చునన్నాడు. రెడ్డి దంపతులు తమ జ్యేష్ఠ పుత్రిక లక్ష్మియెడల గల వారి ప్రేమ ఎంతమాత్రము తగ్గిపోలేదని లక్ష్మికి నచ్చజెప్పిరి. కొద్దికాలములో లక్ష్మివ్యాధి తగ్గిపోయినది.

ఒక చిన్న బిడ్డ స్థాయి పెద్దవారి స్థాయికి సమానముగా నుండాలని తల్లి దండ్రులు పట్టుపట్టినచో ఆ బిడ్డకు ఉబ్బసము రావచ్చును. అలాటి బిడ్డల

మానస్సుకు కల్గు అతి శ్రమను బట్టి శరీరములోని అతి సున్నిత భాగములు, అనగా ఉపిరితిత్తులవంటి అవయవములు దెబ్బతిని ఉబ్బసము రావచ్చును.

చిన్నతనములో బిడ్డకు కల్గే భయములనుబట్టి ఉబ్బసము రావచ్చును ఒక స్త్రీ తనకు ఉబ్బసము ఎందుకు వచ్చిందో చెప్పుచూ, తన బాల్యదశలో యేదో గదిలో పెట్టబడినందుచేత భయపడినట్లును, తత్ఫలితంగా తనకాబాధ సంభవించి నట్లు తెల్పినది.

ఒకని కోపతాపములను బట్టి కూడ ఉబ్బసవ్యాధి రావచ్చును. అందుచేత కోపతాపముల విషయములో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఇది మంచి సలహా. అలెర్జీని బట్టి ఉబ్బసము వచ్చేవారు కూడ మానసిక తొందర్లను బట్టి ఉబ్బస తీవ్రతకు గురియయ్యెదరు.

బిడ్డలను కడుజాగ్రత్తగా సంరక్షణ చేయుటద్వార వారికి ఉబ్బసము రాకుండ చేయవచ్చును. పెద్దవారికి కొన్ని ఔషధములు కనిపెట్టబడినవి. నీవెన్ని రాత్రులు ఉబ్బసముచేత బాధపడుచు కూర్చుండ వలసివచ్చినను ఉబ్బసరోగము మరణముకు నడిపించదు.



అధ్యాయము 36

కీళ్లవాతము

ఆర్థ్రైటిస్ అనునది కీళ్లకు బాధను కలుగజేసే ఒక వాత రోగము. ఆర్థ్రైటిస్ అనుమాట రెండు మాటలు కలిసిన పదము. ''ఆర్థ్రో'' అనగా కీలు అనియు, ''ఐటిస్'' అనగా నొప్పి అని భావము. ఇంగ్లీషు భాషలో ''ఐటిస్'' అను శబ్దముతో అంతమొందు పదములు బాధను సూచించు పదములై యుండును. ఎపెండిసైటిస్, టాన్సిలైటిస్, ఆర్థ్రైటిసు అను పథములు బాధను సూచించు పదములై యున్నవి.

కీళ్లవాతము క్రొత్త రోగ మేమి కాదు. ప్రాచీన కాలపు గ్రీకుల యొక్కయు రోమన్‌ల యొక్కయు సమాధులను త్రవ్వి తీసిన శవములు పరిశీలింపగా కొన్నిటికి కీళ్లవాతము ఉండినట్లు కనుగొనబడినది. సుగంధ ద్రవ్యములతో చుట్టబడిన ఐగుప్తీయుల శవ పేటికలను తీసి చూడగా కీళ్లవాత సూచనలు కొన్ని శవములందు కాన్పించినట్లు చెప్పబడినది. జలప్రళయమునకు ముందు ఉండిన వారిలో కూడ కీళ్లవాతము ఉండినట్లు తెలియుచున్నది.

ఆర్థ్రైటిస్ అనగా కీళ్లకు సంబంధించిన రోగము. కీళ్లవాతములో అనేక రకములు గలవు. ఈ రకములు వందకు మించి గలవు. వాటిలో ముఖ్యమైనవి:

1. అంటు సంబంధమైన కీళ్లవాతము. 2. జ్వరముతో కూడిన కీళ్లవాతము.
3. గౌట్ అనబడు కీళ్లవాతము. 4. గాయములను బట్టి వచ్చు కీళ్లవాతము.
5. రూమెటాయిడ్ అనబడు కీళ్లవాతము. 6. ఆస్టియో అనబడు కీళ్లవాతము.

అంటుసంబంధమైన కీళ్లవాతము.

గనేరియా వ్యాధి ఆర్త్రైటిస్ వ్యాధిని కలుగజేయవచ్చును. గనేరియా కీలుకు మధ్య నుండు మెత్తటి స్థలములో ప్రవేశించి అచ్చట మంటను అమితమైన బాధను కలుగజేయును. సల్ఫామందులు, ఏంటిబయాటిక్స్ మందులు కనుగొనబడి నప్పటి నుండి గనేరియా సంబంధమైన కీళ్ల వాతము అంతగా కన్పించుట లేదు.

జ్వరముతో కూడిన కీళ్లవాతము

జ్వరముతో కూడిన కీళ్లవాతము చాల ప్రమాదకరము. ఒకప్పుడది పిల్లలను సంహరించిన వ్యాధులలో ప్రధానమైనదై యుండెను. ఈ వ్యాధి తగిలిన బిడ్డలు కీళ్లయందమితమైన బాధ పడాల్సి ఉండును. ఈ కీళ్ల నొప్పికి చికిత్స చేయ వచ్చును గాని ఆ చికిత్స వలన గుండెకు శాశ్వితమైన హాని కల్గవచ్చునని మనము తెలిసికొనవలసి యున్నాము. ఏంటిబయాటిక్స్ మందుల వలన ఈ కీళ్లవాత జ్వరం అదుపులోకి తేబడవచ్చును, నేడు ఈ వ్యాధి చాల వరకు తగ్గిపోయినది.

గౌట్ అనబడు కీళ్ల వాతము

గౌట్ అనబడు కీళ్ల వాతము మంచి జీవితమనుభవించు ప్రజలలో అనగా ద్రాక్షారసము, కాఫ, టీ, పుష్టికరమైన ఆహారము, మాంసము మొద లైనవి హెచ్చుగా నుపయోగించు వారికి వచ్చును. ఈ రోగ పీడితులలో తొంబది యేడు శాతము పురుషులు. ఈ వ్యాధినిబట్టి మీరుడుకు సంబంధించిన యూరిక్ యాసిడ్ స్ఫటికపుపలుకులు కండరములలో ప్రవేశించి బాధను కలుగజేయును. ఇవి స్థావరముగా నుండు కండరములు మెత్తబడి వేడిగా నుండును; తదుపరి ఎర్ర బడి ఉబ్బును. సాధారణముగా ఒక కీలు మాత్రమే రోగ గ్రస్తమై అమిత బాధను కలిగించును. ఈ వ్యాధిని "కోల్చిసైన్" (colchicine) అను మందు సేవిం చుటద్వార, ఆహారమును జాగ్రత్తగా తీసికొనుటద్వారా నయముచేసికొనవచ్చును. కొందరు ఈ రోగలక్షణములు కల్గియే జన్మింప వచ్చును. వారల నీరుడులో ఉండే యూరిక్ యాసిడ్ కండరములందు ప్రవేశించినపుడు ఈ వాతరోగము వచ్చును.

రుమాటాయిడ్ ఆర్థ్రైటిస్

ఇది కీళ్లవాతములన్నిటిలో ప్రమాదకరమైన రోగము. దీనికి "ఆర్థ్రైటిస్ డిఫర్మాన్ మరియు "అట్రోఫిక్ ఆర్థ్రైటిస్" అను పేరులు కూడ కలవు. ఈ కీళ్లవాతము వచ్చినవారు కురూపులయ్యే ప్రమాదము ఎక్కువగా ఉంది. రుమాటాయిడ్ ఆర్థ్రైటిస్ వ్యాధి వచ్చుటకు గల కారణము లేమిటో తెలియదు. దీనిని స్ఫింక్స్ లేక రాక్షస వ్యాధియనియు పిలిచెదరు. ఏదో పురుగు లేక వైరసు మూలమున కల్గు అలెర్జీనిబట్టి ఈ వ్యాధి వస్తుందని కొందరి అభిప్రాయము. శరీరములో ఆకస్మికముగా గల్గు కొన్ని పరిణామములనుబట్టియు, దీర్ఘకాలముండు రోగములను బట్టియు ఈ వ్యాధి రావచ్చును. రుమాటాయిడ్ ఆర్థ్రైటిసుగల రోగులకు దంతముల పెరికివేయ బడవచ్చును; ఎపెండిక్సు, పిత్త కోశములాటి కొన్ని అవయవములు కొందరికి తీసివేయబడినవి. దీర్ఘకాల ముండు అంటు వ్యాధులే ఈ వ్యాధి కల్గుటకు ముఖ్య కారణమని నమ్ముటబట్టి, రుమాటాయిడ్ ఆర్థ్రైటిసు వ్యాధి రాకపోవునను, అంటురోగములు వచ్చునపుడు కడుజాగ్రత్త వహింపవలెను. పోషకాహారపదార్థముల కొరత, నరముల బలహీనత, అకాలముగా కల్గు అలసట, వాతావరణ మార్పులబట్టి కలుగు జలుబు మొదలైనవి రుమాటాయిడ్ ఆర్థ్రైటిసు వ్యాధి లక్షణములని నమ్మబడుచున్నది.

ఒకని కోప తాపములనుబట్టి కూడ ఈ వ్యాధి రావచ్చును. ఆర్థ్రైటిస్ వ్యాధి విషయంలో గొప్ప పరిశోధనలుచేసి యొక గ్రంథమును రచించిన డాక్టరు కామ్రో, "రుమాటాయిడ్ వ్యాధి గ్రస్తులలో నాల్గవ భాగము మనోచింతల మూలమున తత్ వ్యాధి వారికి సంక్రమించునని" వ్యాఖ్యానించినారు.

రోగ లక్షణములు

రుమాటాయిడ్ ఆర్థ్రైటిస్ వ్యాధి లక్షణములేమిటి? జ్వరము, కీళ్ల యొద్ద వాపు ఉండుట సామాన్య లక్షణములు. ఈ వ్యాధి వచ్చు స్థానములు చేతివ్రేళ్లు, మణికట్టు, మోకాళ్లు మరియు పాదములు. కీళ్లయందువాపు కాన్పించుట ముఖ్యమైన లక్షణము. చేతి మధ్య వ్రేలిలో మొదట వాపు కాన్పించును.

చేతిౖవేళ్లయొక్క చివరి కీళ్లయందు వాపు కాన్పించినచో యది రుమాటాయిడ్ ఆర్త్రైటిస్ వ్యాధి కాకపోవచ్చును. ఈ వ్యాధి క్రమ క్రమముగా అన్ని భాగములకు వ్యాపించునదై యున్నది. నొప్పినిబట్టి చేతి వ్రేళ్ల నుపయోగింప నపుడు వ్రేళ్లు వంకరపోతవి. అందుచేత రుమాటాయిడ్ ఆర్త్రైటిస్‌ను, "ఆర్త్రైటిస్ డి ఫార్మన్స్" వ్యాధి యందురు.

మనకనేక రక్త పరీక్షలు కలవు. రక్తములో నుండు ఎర్రకణములు ఎంత త్వరగా అడుగునకు చేరుకొనునో నిర్ధారణచేయుట రక్తపరీక్షలలో నొకటి. ఈ పరీక్ష నిమిత్తము కొంత రక్తము శరీరమునుండి తీసి ఒక సన్న ట్యూబులో ఉంచబడును. అంతట ఎర్రకణములు ఎంత త్వరగా అడుగునకు చేరుకొనునో చూడబడును. ఇతర ఆర్త్రైటిస్ రోగులకంటె రుమాటాయిడ్ ఆర్త్రైటిస్ వ్యాధి గల రోగుల ఎ ర్ర క ణ ము లు అడుగున చేరుకొనుటకు బహు తక్కువ సమయము పట్టును.

ఇది గాక మరియొక రక్త పరీక్షా కూడ గలదు. దానిని "C- reactive-Protein" ప్రయోగమందురు. దానినిబట్టి రోగలక్షణములు ఒకనిలో అభివృది. చెందుకొలది ఎర్రకణములసంఖ్య తరిగిపోవుచు, కడకు రోగి రక్తహీనుడగును. ఈ పరిశోధనలు, రో గ ల క్ష ణ ము లు, పరిశీలించిన పిమ్మట రోగనిర్ణయము చేయబడును.

ఆశ్చర్యకరమైన విషయమేమనగా గర్భవతులందు గాని, కామెర్ల జబ్బుగల వారియందుగాని పైన పేర్కొనబడిన రోగలక్షణములు కాన్పింపవు. వ్యాధి తీవ్రత తగ్గి ఉండును.

చికిత్స

ఈ స్థితి కల్గినపుడేమి చేయాలి? రోగి విశ్రాంతి తీసికొనుట అవసరము; కాని అధిక విశ్రాంతిని తీసికొనరాదు. అతడు వ్యాయామము చేయాలి; కాని బాధ కలుగు వరకు చేయరాదు. ఆహారము పుష్కలమైనదిగా నుండాలి. సాధారణముగా ఈ రోగులు ఆహారము తినుట కిష్టపడరు. నొప్పి ఉండినభాగమునందు మెంతల్ సాలిస్లేట్‌ను మర్దన చేయుము. అప్పుడు నొప్పి తగ్గ గలదు. ఈ వ్యాధి స్వస్థతకు అద్భుతముగా పనిచేసే మందులు కార్టిజోన్ మరియు ఎసిటి ఎచ్ ఈ

మందులు వాడిన యెడల రోగము వెంటనే కుదురును. అయితే ఈ ఔషధములు వాడిన యనంతరము కల్గే బాధలు ఆర్త్రైటిస్‌వ్యాధి వలన కలుగు బాధకంటె అధికము. అందుచేత ఈ ఔషధములు వైద్యుల సలహా ప్రకారమే వాడవలెను.

ఆర్త్రైటిస్ రోగమును కుదుర్చుటకు ఏస్ప్రిన్, సోడియం సాలిస్లేట్, సోడియం లవణములు బహుగా ఉపయోగపడును. ఈ మందులు నొప్పిని తగ్గిస్తవి; నిరపాయ కరమైనవి కూడ. ఆర్త్రైటిస్ రోగులు ఏస్ప్రిన్ బిళ్లలను పూటకు నాలుగు బిళ్లల చొప్పున దినమునకు పండ్రెండు బిళ్లల నిరభ్యంతరముగా వేసికొన వచ్చును.

ఆస్ప్రిన్ బిళ్లలు చేసేపని యేమిటో పూర్తిగా తెలియదు గాని శరీరమే శరీరమునకు కావలసిన కార్టిజోన్‌ను ఉత్పత్తిచేసి, ఆర్త్రైటిస్ రోగలక్షణములు నివారణగుటకు తోడ్పడుచున్నది. విస్తరించి ఆస్ప్రిన్ వాడుటలో ఒక అపాయము గలదు. జీర్ణకోశ రసాయనములు ఆస్ప్రిన్‌ను సాలిస్లిక్ యాసిడ్‌గా మార్చుతవి. ఈ యాసిడ్ జీర్ణకోశములో ఏస్ప్రిన్ మాత్రలు నిలుచుస్థలమునందు పుండుపడు నట్లుచేయును. ఈ పుండు నుండి రక్తము స్రవించు చుండును. అందుచేత ఏస్ప్రిన్ మాత్రలు విరివిగా నుపయోగించువారి యందు రక్తహీనత కల్గుచుండును.

మరికొన్ని ఔషధములు బంగారమిశ్రమముతో చేయబడినవి కలవు. ఇవి చాల అపాయ కరములు. టుటూజోడిన్‌ను వాడినచో రక్తములోని తెల్లకణములు నశించిపోయి మరణము సంప్రాప్తింపజేయ వచ్చును. ఈ మందు సమర్ధనీయు డైన వైద్యుని సలహాను బట్టి వాడవలెను.

కార్టిజోన్ అనునది ఔషధము కాదు. అది శరీరములో ఉత్పత్తియయ్యే ఒక పదార్థము. శరీరనిర్మాణము చక్కగా జరుగుటకది తోడ్పడును. అది మన శరీరమునందు లోపించిన ఎడల ఎక్కువకాలము జీవింపలేము. ఆ పదార్థము మన శరీరములో లేకపోయిన యెడల వేరే స్థానమునుండి పొందవలసియుంటిమి. అట్లు చేయుటద్వార మన ప్రాణములను దక్కించుకొందుము. ఈ రోజులలో కార్టిజోన్ మన కత్యావసరమైన ఔషధము. ఔషధమని ప్రత్యేకార్థములో వాడు

చున్నాము. ఏ దైన ప్రమాదమును బట్టి ఒకడు తన స్మారకస్థితిని కోల్పోయి నట్లయితే, కార్టిజోన్ కనుగొనబడక ముందు, అతనికి చావు తప్ప మరే గత్యం తరము లేదు. వైద్యులు చేయగల్గిందేమియును లేదు. అతని రక్తనాడి క్రమముగా క్షీణించి చివరకు మరణించును. ఈ నాడు అలాటి పరిస్థితులలో నొకరోగివస్తే కార్టిజోన్ యింజక్షను నొకదానిని యిస్తే సరిపోతుంది, అతని ప్రాణము దక్కు తుంది. కార్టిజోన్‌ను మాత్రల రూపమున కూడ వేసికొనవచ్చును. ఇంజక్షును కూడ కీలుండు స్థానములలో వేయవచ్చును ఇంజక్షును మొదట చాల నొప్పి పుట్టించును; కాని ఆర్థ్రైటిస్ రోగమును మాత్రము త్వరలో నయముచేయ గలదు.

కొన్ని సందర్భములలో ఆర్థ్రైటిస్ రోగులకు శస్త్ర చికిత్స కూడ చేయ బడును. కాపడము లు - కూడ సహాయపడగలవు. మందురాచి అంగమర్దనము చేయుట కూడ అవసరము. ఈలాటి మర్దనముల మూలముగా కండరములకు వ్యాయామము కల్గి, కీళ్లలో నిలిచిపోయిన చెడు ద్రవపదార్థములు గుండెవైపుకు నెట్టివేయబడును. నూతన శరీరపోషక పదార్థములు రక్తముచేత కొనిరాబడును. అయుక్తముగా చేయబడు అంగమర్దనములు శరీరమునకు తీరని నష్టము కలుగ జేయును. సరైన కాపడములు, అంగమర్దనములద్వారా డెబ్బది శాతము కీళ్ల వాత రోగులకు అంగవిహీనతలేకుండ చేసికొనవచ్చును.

డిజెనరేటివ్ ఆర్థ్రైటిస్

డిజెనరేటివ్ ఆర్థ్రైటిస్‌ను (క్షీణదశలోవచ్చు కీళ్లవాతము) హైపర్ ట్రోఫిక్ ఆర్థ్రైటిస్ అనియు ఓస్టియో ఆర్థ్రైటిస్ అనియు పిలిచెదరు. ఇది చాల సామాన్యమైన రోగము. యేబది సంవత్సరములు దాటిన ప్రతివ్యక్తి ఈ రోగమునకు గురియగును. ఈ వ్యాధి పురుషులలో కంటె స్త్రీలలో అధికము. కీళ్లనావరించియుండు మెత్తని ఎముకలాంటి పదార్థము శిధిలమై పోయినపుడు ఈ వ్యాధి వచ్చును. కీళ్లలో అమర్చబడియుండు ఎముకలు ఒకదాని నొకటి రాపిడి చేసికొను చుండుట వలన ఎముకల నంటియుండు మెత్తని పదార్థము హరించి పోవుచుండును.

ఈ మెత్తటి ఎముక పదార్థము హరించిపోవు స్థితి యౌవన ప్రాయములో ప్రారంభమై, వయస్సు ముదురుకొలది అధికమగు చుండును. ఈ స్థితి కొందరిలో త్వరితము గాను, కొందరిలో ఆలశ్యము గాను కల్గుచుండును. ఈ స్థితి ముదిరినపుడు ఎముకల రాపిడి వలన కీళ్లలో నొక విధమైన శబ్దము కూడ పుట్టును.

ఈ రకపు ఆర్థ్రైటిస్‌కు అధిక శరీరబరువుండుట మంచిదికాదు; అట్టి వారికి బాధ ఎక్కువగును. కారణము మీరు ఊహింపవచ్చును. ఒకడు తన సామాన్యబరువుకు చేర్చు ప్రతి ముప్పది పౌనులకు ఎముకలపై మోపబడు ఒత్తిడిని బట్టి ఎముకల అరుగుదల మరెక్కువ శ్రీఘ్రముగా జరుగుచుండును. అందును బట్టి మీ బరువు అధికముకాకుండ చూచుకొనవలెను.

సరిగా నిలువబడుట, సరిగా కూర్చుండుట, సరిగా నడచుట చాల ప్రాముఖ్యము. ఆరీతిగా సరిగా నిలువబడక, సరిగా కూర్చుండక, సరిగా నడవక యుండినచో కీళ్లలోని ఎముకలు ఒక ప్రక్కకు ఒరిగిపోయే ప్రమాదము గలదు. ఒరిగిన స్థలములలో ఎముకలు ఒకదానినొకటి రాచుకొని అరుగుట సంభవించును.

వృద్ధాప్యములో వచ్చు ఆర్థ్రైటిస్ వ్యాధి బాధకరముగా నుండవచ్చును గాని మనుష్యుని కురూపిచేయదు. వైద్యులు రోగ లక్షణములను గుర్తించి, ఆర్థ్రైటిస్ రోగము వలన తాము కురూపులగుదురనే భయము తీసివేసికోవలెనని ధైర్యపర్చవలెను.

ఈ వ్యాధి చికిత్సకు ఏస్ప్రిన్, బరువు తగ్గించుకొనుట, కీలుచుట్టు ఎలాస్టిక్ కట్టు వేసికొనుట, కాపడములు మొదలైనవి ఎంతో సహాయపడతవి. కార్టిజోన్ యింజక్షన్లు కీలులోకి యిచ్చుట కొన్ని సందర్భములలో సహాయపడ వచ్చును.

అధ్యాయము 37

మలబద్ధము

మలబద్ధమనునది మనుష్యుల భయపెట్టి వారిని హతమార్చు రోగము కాదు. కాని అది తీరని బాధను కల్గించు రోగము. విచారకరమైన విషయమేమనగా అనేక సందర్భములలో ఈ రోగముచేత బాధపడనవసరము లేదు. శరీర సంరక్షణ నశ్రద్ధ జేయు స్త్రీ పురుషులు మలబద్ధముచేత బాధపడుచుందురు. ఒకరు మేధావియై యుండవచ్చును; పనితనము కల్గినవాడై యుండవచ్చును. అయినను మలబద్ధ ముచే బాధపడుచుండవచ్చును. శరీరారోగ్య సూత్రములను పాటింపక పోవడమే దీనికి కారణము.

వేళకు మలవిసర్జనము చేయుట అభ్యాసము చేసికొనిన వానికి మలబద్ధ ముండదు. బాల్యప్రాయము నుండి కొనసాగు సహవాసేచ్ఛలను బట్టి వేళకు మల విసర్జనము చేయుటలో విలంభనము జరుగుచుండును. వయస్సు పెరుగు కొలది మలవిసర్జనలో క్రమము పాటింపని యెడల మలబద్ధ మధికమగును. విరేచనము కొరకు మందులు వాడుట తటస్థించును. అప్పటి నుండి మలబద్ధము ముదురు టకు ప్రారంభమయ్యెనని తెలిసికొననగును.

దీర్ఘకాల మలబద్ధము గలవారు తమ నలుబదిఐదవ యేట వెనుకకు తిరిగి తమ గత జీవితమును యోచించుట సముచితము. అంతట వారు తమ అనుభవము ఒక మేరి అనుభవమై యుండినట్లు ఒప్పుకొందురు.

మేరి వయస్సు యాభై ఆరు సంవత్సరములు. ఆమె ఎనిమిది మంది సభ్యులు గల కుటుంబమునకు చెందినది. ఇంటివారందరికి ఒక బాత్‌రూమ్ కలదు. ఆమె కుటుంబములో చివరి నుండి రెండవది. ఆమె అన్నలు, అక్కలు పనికి వెళ్లాల్సి

ఉన్నందుచేత బాత్‌రూమ్‌ను వారే మొదట వాడుకొనేవారు. మేరికి పదునాలుగు సంవత్సరములు వచ్చునప్పటికి వారమునకు రెండు సార్లు విరేచనము కొరకు ఆముదము తీసికొనుట ప్రారంభించింది.

మేరి కాలేజి జీవితములో కూడ విరేచనము కొరకు ఆముదము తీసికొనుట, రోజు మార్చి రోజు ఒక గ్లాసుడు మందు తీసికొనుట చేయుచుండేది. ఈ పరిస్థితులలో ఆమె కొంతవరకు విజయము సాధింప గల్గింది. రోజూ విరేచనము జరిగేది; కాని మధ్యాహ్న సమయమున, క్లాసుల నుండి యింటికి తిరిగి వచ్చిన పిదప జరిగేది. ఉదయాన్ని లేవగానే పుస్తకములు తీసికొని క్లాసులకు వెళ్లిపోయేది.

మేరికి వివాహము జరిగింది. మూడు కానుపులు జరిగేటప్పటికి మలబద్ధం యింకా దుర్భరమైనది. ఆమెకు నలుబది ఐదు సంవత్సరముల ప్రాయము వచ్చునప్పటికి విరేచనము కొరకు ప్రతి రాత్రి మందు వేసికోవలసి వచ్చినది; వారమునకొకసారి ఎనీమా కూడ తీసికోవలసి వచ్చింది.

తదుపరి ఆమెలో ఏవో విపరీతపు మార్పులు కనబడసాగాయి. గుండె క్రింద నొప్పి బయలుదేరినది. త్రేపులు అస్తమానము రాసాగినవి. ఆమె పిత్తాశయములో నేదైనా జబ్బు ఉన్నదేమోనని ఎక్స్–రే డాక్టర్లు తీయించగా జబ్బేమియును కాన్పింపలేదు. మలబద్ధ ములో నిపుణులైన వైద్యులను సంప్రదించగా, వారి సలహాను బట్టి జీర్ణకోశములు, ప్రేవులు ఎక్స్–రే తీయబడినవి; జబ్బేమియు కాన్పింపలేదు. ఆమె యింటికి తిరిగివెళ్లునప్పటికి కడుపు గ్యాస్‌తో అమితమైన బాధ పడాల్సి వచ్చింది. ఆమెకు గల బాధ, ఇతరుల వలె దీర్ఘకాల మలబద్ధము.

విరేచనకారి మందుల అవసరత లేదు

మలబద్ధమును పోగొట్టుకొనవచ్చును. అందుకు విరేచనకారి మందుల అవసరత లేదు. ప్రతి దినము తమ పిల్లలకు ఉగ్గుపాలు పోయుట ద్వార తల్లులు తమ బిడ్డల మలబద్ధమును నివారణ చేయుచుండినట్లు తలంచెదరు. విరేచనము క్రమముగా జరుగుటకు వేరే తోడ్పాటు లేమియు నవసరము లేదు.

మనుష్యుడెవడును తన ఊపిరితిత్తులతో ఊపిరి పీల్చుమని, ఊపిరి విడువమని చెప్పనవసరము లేదు. ఊపిరితిత్తులు తమ బాధ్యతలను తమంతట తామే చేసికొను

చుండును. జీర్ణకోశావయవములు కూడ విరేచనమును బహిర్గతము చేసే బాధ్యతను తమంతట తామే నిర్వహించుచుండును· విరేచనమగుట రెండు ప్రాముఖ్యమైన నిర్వహణలపై నాధారపడి యున్నది·

మొదటి నిర్వహణము పిత్తాశయము యొక్క బాధ్యతపై నాధారపడి యుండినది ఆహారము భుజింపగా జీర్ణకోశము నిండియుండును· అప్పుడు వెన్నెముక నందు మర్పబడి యుండిన కేంద్రములు క్రింది ప్రేగులకు, కోలన్‌కు వర్తమానము పంపును· ఈ వర్తమానమును బట్టి ఆహారము జీర్ణకోశములో ప్రవేశింపగానే, విరేచనముకు వెళ్లాలనే ప్రేరేపణ కల్గుతుంది·

రెండవ నిర్వహణ దీనికి వ్యతిరిక్తముగా జరుగునదై యున్నది. మలాశయము విరేచనముతో నిండునపుడు జీర్ణకోశము యొక్క పని మందగిల్లును. ఆహారము తీసికోవాలనే ఆశ ఉండదు. అందుచేత మలబద్ధముచే భాధపడువారు తరచుగా త్రేపుచు, ఆహారము తీసికొనుట కిష్టపడరు.

ఈ సందర్భములో సరియైన విరేచనవేళ ప్రాతఃకాలమున నాష్టపూర్తియైన వెంటనేయని గమనింపవలెను. ఇది నిజమేనని అనుభవజ్ఞులైన పెద్దలు ఒప్పుకొందురు. ''నేను ఉదయమున ఒకగ్లాసుడు వేడినీళ్లు నాష్టముందు పుచ్చుకొంటాను; విరేచన సమస్య ఉండదు'' అని చాలమంది చెప్పుదురు. వారిని యింకా ప్రశ్నించిన యెడల, వారు ఉదయమున లేవగానే రెండు గ్లాసుల నీళ్లు పుచ్చుకొనెదమని ఒప్పుకొందురు. ఉదయమున పుచ్చుకొను నీళ్లతోపాటు మంచి నాష్టం తీసికొంటే పిత్తాశయము తన నిర్వహణను చక్కగా చేస్తుంది. మలబదక్ష ముండదు. విరేచనము వేళకు పోవాలనే అవసరత స్ఫురింపగానే విరేచనమునకు పోవలెను. ఎట్టి విలంభనము చేయరాదు.

సరియైన ఆహారము

శరీర నిర్వహణ బాధ్యతలను గుర్తించి [illegible]రీతిగా పుష్టికరమైన ఆహారమును పుచ్చుకొనుము; మరియు వ్యాయామము చేయుము. నీ ఆహారములో మాంసకృత్తులు, విటమినులు, ఖనిజములుండునట్లు చూచుకొనుము. కూరగాయలలో ఆకుకూరలు విరివిగా పుచ్చుకొనుము. పిండివంటలు, మితాయి, ఐస్

క్రీము మలబద్ధకమును కలుగజేయును. తవుడు గల్గిన ముడిబియ్యము, దంపుడు బియ్యము వాడుట శ్రేష్టము. తెల్లబియ్యము వాడరాదు. మలబద్ధముగా నుండువారు మాంసాహారము మానవలెనని డాక్టర్లు సలహానిచ్చుచున్నారు. పాలు, గ్రుడ్లు, పప్పుదినుసులు, టెంకాయలు, కూరగాయలు వాడుము. ప్రతి ఒక్కరికి అన్ని ఆహారవస్తువులు అవసరము కాకపోవచ్చు; వైద్యుని సంప్రతించి నీవు తినవలసిన ఆహారవస్తువులేమిటో తెలిసికొనుము.

విరేచనము సాఫీగా, మెత్తగా జరుగుటకు నీళ్లు ఎక్కువగా త్రాగుట అవసరము. నీళ్లలేకుండ ఆహారము పుచ్చుకొనుట మంచిదికాదని వైద్యులనేకులు సమ్మతించుచున్నారు.

చాలినంత వ్యాయామము

ఎప్పుడు పడకమీద పండుకొని విశ్రమించుట మలబద్ధమును తెచ్చును. మలబద్ధము తీవ్రరూపము దాల్చితే వైద్యుని సంప్రతింపదలసి యుండును. శరీర వ్యాయామము చేయకపోవుట వలన చాల మందికి మలబద్ధము కలుగుచుండును. వ్యాయామము ప్రేవుల కండరములను బలపర్చునది కాకపోయినను గర్భ కుహరము, డయాఫ్రమ్‌ల కండరములు బలపర్చగలదు. మలబద్ధకము పోగొట్టుకొనుటకు వ్యాయామము బహుగా సహాయపడును వయస్సు మళ్లినవారు, బలహీనులు వైద్యుల సలహా లేకుండ నిర్దిష్టమైన వ్యాయామమునకు పాల్పడరాదు.

విరేచనమునకు పోవు వేళలను సక్రమముగా పాటించుట వలన, విరేచనావసరత కల్గినపుడు దానినలక్ష్యము చేయకపోవుట వలన అనేకులు మలబద్ధకము లేకుండ చేసికొనగల్గు చున్నారు. వారి కడుపులో ఉబ్బరము కూడ ఉండదు

విరేచనము కొరకు వేసికొనే మందులు పనిచేయకపోవడము మాత్రమే గాక కొన్ని చాల ప్రమాదకరమైనవిగా కూడ నుండును. ఆముదము మొదలైన కొన్ని నూనెలు నిరపాయకరముగా కాన్పింపవచ్చును. అయితే ఈ నూనెలు తిన్న ఆహారమును జీర్ణకోశముల నుండి శుభ్రము చేయుచు, దానిని చీటికిమాటికి పురుష నాళముకు పంపుచుండును అట్లు చేయుట ద్వార పురుష నాళము యొక్క

నిర్వహణకు అంతరాయము కల్గుచుండును. కొన్ని విరేచనకారి మందులు మొదట్లో చక్కగా పని చేయువచ్చును. దాని నిరోధము కొరకు శరీరములలో నేర్పడే తత్వమును బట్టి విరేచనకారి కొరకు ప్రతి సారి అధిక మోతాదులో మందు వేసికోవలసి వస్తుంది. మెతక సెల్యూలోస్ ఔషధులు చాల మందికి విరేచనమగుటకు తోడ్పడు చుండును గాని విస్తారముగా నీళ్ళు త్రాగవలసి యున్నది.

దీర్ఘకాల మలబద్ధము గలవారికి మేజిక్ వలె పనిచేయు విషయమేమి టనగా అభ్యాసము చేసికొనుట. ఈ మార్గముతప్ప వేరే మార్గము లేదు. వేళకు విరేచనముకు పోవుటకు అభ్యాసము చేసికోవలెను. ఈ అభ్యాసము చేసికొను టకు చాల సమయము పట్టుతుంది. నీవు అభ్యాసములో పడిన పిమ్మట విరేచ నము క్రమముగా సాఫీగా జరుగుతుంది. విరేచనకారి మందులు వేసికొన నవసరము లేదు.

ఇక్కడ ఒక విషయము గమనింపవలెను. మధ్య వయస్కునికి విరేచన క్రమము చక్కగా నుండునపుడు మలబద్ధక మేర్పడితే యేదో ప్రత్యేక కారణ ముండినట్లు అతను తెలిసికొన వలెను. అతనికి ఎక్స్-రే తీయబడి, ఏదైన పెరు గుదల ప్రేవులలో జీర్ణకోశావయములో నున్నదేమో చూడవలెను.

ఈ ఎక్స్-రే లో ఏ దోషము కనబడక పోయినయెడల అతడు భయపడ నవసరము లేదు కాని మలబద్ధకము పోగొట్టు కొనుటకు ఆరోగ్య సూత్రములను పాటింపవలెను.

అధ్యాయము 38

కొఱుకు పుండు

క్యాన్సరు (కొఱుకు పుండు) అనే వ్యాధి పెద్ద అపాయకరమైనది కాదు. చాలా మంది ఈ వ్యాధి వలన చనిపోవుట సత్యమే ఎందువలనంటే ఆ వ్యాధిని చాలా ఆలస్యంగా కనుగొనుట వలన చనిపోతుంటారు. అది తెలుసు కొనుట మరచి పోవుట వలన ఈ విధంగా జరుగుతూ ఉంటాయి. ఇంకా కొన్ని కారణములు ఏమిటంటే వైద్యులు చెప్పేది ఒకటిను వ్యాధి గ్రస్తులు పాటించేది ఒకటిను ఈ రెండును వేర్వేరుగా ఉండుట వలన చనిపోతూ ఉంటారు.

కేన్సరు అనేది వక కర్మలాంటిది. కాని పెద్ద పెద్ద డాక్టర్లు దీని వలన తబ్బిబ్బు అవుతుంటారు. అందు వలన సామాన్యమైన కుటుంబమునకు చెందిన వారు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండవలెను. కేన్సరు అనే వ్యాధి పూర్తిగా తగ్గే వరకు కూడా దీనిని నమ్మటాన్కి వీల్లేదు. ఈ కేన్సరు వ్యాధ ఏ స్థలములో వస్తుందో ఆ స్థలమును చాలా జాగ్రత్తగా పరీక్ష చేయవలెను. ఆ వ్యాధిని మనము రోగ శాస్త్రజ్ఞుడు (పెతాలజిస్ట్) దగ్గర పరీక్ష చేయించు కున్నప్పుడు మనకు వ్యాధి ఏమిటో పూర్తిగా తెలుస్తుంది.

కేన్సరు (కొఱుకు పుండు) అనగా ఏమిటి?

కేన్సరు అనగా మన శరీరంలో ఉన్న కొన్ని కణములు ఇంత వరకు మం దులా పనిచేయకుండా వేరే పద్ధతిలో పని చేయుటనే కేన్సరు అంటారు.

మనం సూక్ష్మదర్శిని (మైక్రోస్కోప్)లో ఈ యొక్క కేన్సరు కలిగిన కణములు (సెల్స్) లను పరిక్షించి నట్లయితే అధి ఒక రకమైన శక్తిని పుట్టించి ఇంకా ఆ కణములను అతి త్వరగా అభివృద్ధి చెందే విధంగా చేస్తుంది

టాంయి. అందులో చాలా కణములు చాలా మార్పును చెంది యింతకుముందున్న ఆకారమునకు వేరుగా తయారవుతూ వుంటాంయి. ఈ క్యాన్సరు కణములలో నిర్బంధము (రి(స్ట్రెయింట్) ఉండక పోవుటవలన మన శరీరంలో కణములకు భిన్నంగా ఉంటాంయి. ఈ యొక్క కేన్సరు కణములు చాలా త్వరితముగా అభివృది చెంది వాటి చుట్టు(ప్రక్కల ఉన్న కణములను చుట్టి వీటియొక్క పనులను శరీరంలో (ప్రక్కలకు కొనసాగిస్తూ ఉంటాంయి. చివరగా వీటిలో ఉన్న కణములు రక్త నాళములద్వారా శరీరమంతటను ఆ(క్రమిస్తాంయి. ఈ యొక్క పద్ధతినే (మెటాస్టాసిస్) అంటారు.

మనము ఈ యొక్క కణములను దూరముగా ఉంచి చూచిన, దగ్గరగా పెట్టి చూచిన ఒకే విధంగా కనబడుతూ ఉంటాంయి. వాటికి ఎప్పుడూ కూడా పెరుగుదల అనేది ఉంటాది. మనం ఈ యొక్క వ్యాధిని అ(శద్ధ చేసినట్లయితే మన శరీరమంతటిని కూడా పాడుచేయుగలిగే శక్తి కలదు. మన యొక్క శరీరము ఈ వ్యాధికి వ్యతిరేకంగా గట్టిగా పని చేయుగలిగినప్పటికి ఒకసారి మన శరీరంలో కేన్సరనే వ్యాధి (ప్రవేశించినట్లయితే శరీరం పాడవుతుంది.

కేన్సరు వ్యాధి లక్షణాలు

కేన్సరు ఏ విధంగా ఉంటుంది? దీని యొక్క ముందు దశలో చూచినట్లయితే ఈ కణము ల సమూహము మామూలుగానే కనబడతాంయి. యిది ఎక్కువగా పెరిగే కొలది దీని యొక్క ఆకారంలో మార్పు వస్తుంది. (ప్రతీ ఒక్కొక్క కేన్సరు కూడా తన యొక్క గుణములు వేర్వేరుగానే ఉంటాంయి. చాలా మంది వైద్యులు, రోగ శాస్త్రజ్ఞులు (పెథాలజిస్టులు) మరియు విజ్ఞానులు ఈ చనిపోయిన కణములను గుర్తించి వ్యాధిని త్వరగా తెలుసుకొన గలరు.

ఈ సామాన్యమైన కణములు సూక్ష్మదర్శిని ద్వారా చూచినట్లయితే యివి ఒక వరుసలో ఉంటాంయి. (ప్రతీ ఒక కణము పని వేర్వేరుగా ఉంటుంది. కేన్సరు కణములు తేడాగా ఉంటాంయి. కేన్సరు కణములు వాటి కవి అభివృద్ధి చెంది ఏ కారణము లేకుండా వాటి (ప్రక్క కణములను (ప్రక్కకు నెట్టి

వేస్తూ ఉంటాయి. ఈ అధికంగా పెరికే కణములు ఉబ్బెత్తుగా తయారవుతాయి. ఈ యొక్క పద్ధతినే నెపొలజం అంటారు. దాని అర్థమేమనగా దేనికీ ఉప యోగపడనటువంటి పెరుగుదల అని అర్థం.

ఈ పుండ్లు అన్ని ఒకే మాదిరిగా ఉండవు. చాలా కేన్సరు వ్యాధులలో శరీరం మీాద చిన్న పురుగు లాగ వస్తుంటాయి. ఇది చూచుటకు అసహ్యంగా ఉంటుంది. ఇది పెద్ద అపాయకరము కాదు. అపకారముచేసే గ్రంథులు (మాలిగ్నంట్ ట్యూమర్సు) వేరుగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరమునకు అపాయ కరము. ఇవి శరీరమును ఎక్కువుగా వాడుకోపోయి నప్పటికి కష్టాలను కలుగ చేస్తూనే ఉంటాయి.

కొన్ని మాలిగ్నంటు ట్యూమర్లు చాలా ఆలస్యంగా అభివృద్ధి చెందు తాయి. మిగిలినవి చాలా త్వరితంగా అభివృద్ధి తెందుతాయి. ఇవి ఎంత తొందరగా పెరుగుతాయో అంత అపాయకరము. ఈ త్వరితంగా పెరిగే కణితినే చాలా త్వరితంగా కనుగొనగలము. సాధారణంగా అవి చికిత్సకు సమాధానం యిస్తూ ఉంటాయి. వాటిని కనుగొనుటకు యిది ఒక మార్గము.

ట్యూమర్లు — అభివృద్ధి

ఈ పెద్ద కణితి ఏమిటి? ఇవి అసలైన కణుతుల లాగే ఉంటాయా? సాధారణంగా అలాగే ఉంటాయా! ఉదాహరణంగా అపాయకర కణములు గుండెలో ఉన్నట్లు ఉండి రక్త నాళములు లోనికి ప్రవేశించా యనుకోండి. దీని అర్థ మేమనగా కేన్సరు కణములు ఎముకలో నుండి అక్కడ అభివృద్ధి చెందుట ప్రారంభించును.

మనము ఈ యొక్క కణితి గల వ్యాధిగ్రస్తులను తీసుకొని సూక్ష్మదర్శిని ద్వారా పరీక్షించినట్లయితే వాటి యొక్క కణములు గుండె కణములలో ఉండి నట్లు ఉంటాయి. యిదే విధంగా మిగిలిన కణితి కణములను మెటాస్టాసిస్ కణుతులు ద్వారా మనలో ఈ యొక్క కేన్సరు వ్యాధిని కనుగొనగలము.

కేన్సరు Tumours లో ఒక ప్రత్యేక రకమైన కణములను గూర్చి విపులముగా చెప్పుకుందాము. అవి Sarcomas. అవి మొట్ట మొదటి సారిగా కలిగి ఉన్న కణములతో పెరుగుతూ ఉంటాయి. అనగా ఎముకలలోను కండరములలోను పెరుగుతూ ఉంటాయి. ఈ Tumour పెద్దలలో చూచినట్లయితే చాలా అరుదు. దురదృష్ట వశాత్తు అవి పిల్లలో అధికము.

పెద్దలలో ఉన్న కేన్సరు Carcinoma జాతికి చెందుతుంది. Carcinoma తల మీదనుండి వస్తుంది.

కేన్సరు రావటాన్కి కారణాలేమిటి?

కేన్సరు రావటాన్కి కారణాలేమిటి? యిది ఈ యుగములో భయపెట్టే ప్రశ్నయై యున్నది. ఈ నూతన పరిశోధన ఉన్నప్పటికిని కూడా మనం యింకా కేన్సరును గూర్చి నేర్చుకోనై యున్నాము.

కేన్సరనే వ్యాధి వంశపారంపర్యంగా వచ్చేదా? బహుశా కాదు. కాని కొన్ని కుటుంబాలలో చూచినట్లయితే వంశ పారంపర్యగానే వస్తుంటాయి. వారి యొక్క వంశములో కేన్సరున్నట్లయితే వారు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండటం మంచిది. దీనర్థము ఆ వ్యాధిని గూర్చి ఎల్లపుడు భయపడి ఉండమని కాదు. ఏమన్న రోగము లాంటిది కనిపించినట్లయితే వాళ్ళు అశ్రద్ధ చేయరాదు.

గాయము కేన్సరును కలుగచేస్తుందా? అవును కొన్ని సమయములలో కేన్సరు రావటానికిగాను ఈ గాయము తరచుగా తనయొక్క స్థలములలో వచ్చుచుండుటయే. ఒకసారి తగిలిన గాయము వలన కేన్సరు రావటం కష్టం. ఒకేదగ్గర తరచుగా తగులుతున్న గాయాలే కేన్సరుగా మారవచ్చు.

రేగుటవలన వచ్చే గాయములను గూర్చి ఏమిటి? తరుచుగా రేగే గాయములు కేన్సరుని కలుగ చేస్తాయి. శుభ్రతలేని దంతములుగాని, నాలుకగాని, బుగ్గలు గాని కేన్సరుని కలుగచేయువచ్చు. శరీరములో ఎక్కడైనను రేగుడున్నట్లయితే కేన్సరుని కలుగచేయువచ్చు. పిత్తాశయమునిండా కొన్ని రాళ్ళు చేరినట్లతే కేన్సరుని కలుగచేస్తుంది. నాలుకలో ఏమైన రేగులు ఉంటే Malignancy గా తయారవుతుంది. రేగుట వలన కేన్సరుని కలుగ చేస్తుంది.

కేన్సరు ఎవరికి సంభవించును?

కేన్సరనే వ్యాధి జీవితములో ఎప్పుడైనను రావచ్చును. కాని సాధారణంగా మధ్య వయసులోను ముసలి వయసులోను వస్తుంది. అదృష్టవశాత్తు యిది పిల్లలకు సహజము కాదు. కొన్నిసార్లు వచ్చినట్లయితే వారికి చాలా జాగ్రత్తగా చికిత్సను యివ్వవలెను.

6 నుండి 16 సంవత్సరముల వయసు గలవారికి తక్కువగా ఉంటుంది. మిగిలిన వయసుకు సరిపోల్చు కున్నట్లయితే ఈ వయసులో చాలా తక్కువ. కాని 30 సం॥రాల తర్వాత చాలా అధికంగా వస్తుంది.

కేన్సరు జాతులలో రకరకములుగా ఉంటుంది. పిల్లలకు పాలిచ్చే ఆడ వారిలో Breast Cancer చాలా తక్కువగా వస్తుంది. Europeans కంటే Japanese ప్రజలకు పొట్ట కేన్సరు ఎక్కువగా వస్తుంది. సున్నతి చేయించు కున్నవారికి వంశ పారంపర్యంగా రాదు, యూదుల ఆడవారిలో చూచినట్లయితే గర్భాశయము (Uterus) కేన్సరు చాలా అరుదు. పుండ్లనుండి కేన్సరు వస్తుంది. కాని యిది నల్లటి ప్రజలలో చాలా అరుదు.

స్త్రీలలో రావటం సహజం

కేన్సరనే వ్యాధి ఆడవారిలో తరుచుగా వస్తూఉంటుంది. ఎందుకనగా ఆడ వారి యొక్క స్థనములలో మరియు గర్భాశయములో జరుగుతున్న మార్పులను బట్టి ఈ రెండు అవయువములు చాలా తేలికగా పరీక్ష చేయవచ్చును. ఏ స్త్రీకూడా ఈ రొమ్ము కేన్సరుకుగాని, గర్భాశయ పుండుకుగాని మరణించేటటు వంటి కారణంలేదు. ప్రతి 6 నెలల నుండి 12 నెలల మధ్య పరీక్ష చేయించుకొనుట చాలా మంచిది.

పురుషులు పెద్ద అదృష్టవంతులు కారు. ఎందుకనగా వారికి కేన్సరనేవ్యాధి ఊపిరి తిత్తులలోను పొట్టలోను తరుచుగా వస్తుంటాది. ఈ రెండు స్థలములలో వచ్చినట్లయితే పరీక్ష చేయుటకు కష్టమవుతుంది. పొగ త్రాగుట వలన నోటిలోను ఊపిరితిత్తులలోను కేన్సరు రావచ్చును.

కేన్సరు వ్యాధిని తెలుసు కున్నట్లయితే ఏమి చేయవలెను?

ఒక వ్యక్తి తనకు కేన్సరు ఉందని గ్రహించినట్లయితే ఆవ్యక్తి ఏమి చేయ వలెను? ఆయన ఒక వైద్యుని దగ్గరకు పోయి పరీక్ష చేయించు కోవలెను. చాలా రకములైన కేన్సరు వైద్యులదగ్గర ఉన్న పరికరములద్వారా తేలికగా తెలుసు కొనవచ్చును. అట్లు కానియెడల ఆయన నిమ్ముల్ని ఎక్కడకు పంపించవలెనో తెలియజేయగలడు.

రోగ నిర్ణయము ఏ విధముగా చేయగలము? మనము కణము ముక్కలను తీసుకొని దానిని సరిగా పరీక్ష చేయుట వలన, అట్లయితే ఆ యొక్క ముక్కలను సూక్ష్మదర్శిని Matastatic Tumours మీద పెట్టి మంచి వైద్యుని ద్వారా పరీక్ష చేయబడవలెను. ఈ మార్గము తప్పితే ఇక వేరే మార్గము ఏదియులేదు.

వ్యక్తి బాగా పరీక్ష చేయించుకున్న తరువాత తనకు కేన్సరు ఉన్నదని తెలుసు కొన్నప్పుడు తను ఏమి చేయవలెను? ఆయనకు చాలా మార్గములు తెలుపబడి ఉన్నవి. ఆపరేషన్‌చేసి దాని పెరుగుదలను ఆపుచేయుటం, జబ్బును ఆపుటకు ఈ విధంగా చేయుట మంచిమార్గం. ఎక్సరే (X-ray Therapy) వాడుట వలన ఈ యొక్క కేన్సరు కణములు చనిపోతాయి. మనచుట్టు ప్రక్కల ప్రాంతములో ఉన్న టువంటి Radium implants వాడుట ద్వారా కేన్సరు తొలగించవచ్చు.

చాలా తెలివి గలిగినటువంటి వారు కేన్సరుని పారగొట్టుటకు వారికి మార్గము తెలియునని వాదించుదురు కాని వీరు తప్పుడు మార్గములో పోకూడదు. అటువం టిది ఈ ప్రపంచములో ఎక్కడను లేదు. ఈయొక్క కేన్సరు బాగుచేయుట అనేది కొన్ని నిరూపణల మీద ఆధారపడి యున్నది. వీటికి ఆ యొక్క చికిత్స సమా ధానం ఇచ్చిన దానిని స్వస్థత అంటారు. కాని అది కేన్సరు వలన కాదుగాని ఇంకా వేరే జబ్బు అగుటవలన స్వస్థత కలుగుతుంది.

మనము ఈ కేన్సరు వ్యాధివలన తేలికగా మోసపోవచ్చును. పెద్ద పెద్ద వైద్యులు కూడా కొన్నిసార్లు తప్పుడు అర్థము చేసుకోవచ్చును. ఈలాంటి సమయాలలో మందులలో పెద్ద అనుభవము లేనివారు ఎంతో తప్పు అర్థం చేసుకుంటారు. కొంత మంది రోగులు చనిపోవుటకు కారణమేమిటి? ఈ జబ్బుకు వేరే మార్గములు ప్రయత్నించుట వలన చనిపోతూ ఉంటారు. కొంతమంది పూర్తిగా స్వస్థతను

పొందుతారు. ఎందుకనగా వారు సరియైన మందులను సేవిస్తూ ఉంటారు. సమయము చాలా ప్రాముఖ్యము. ఆలస్యం చాలా అపాయకరము. త్వరిత చికిత్స ఎప్పుడును కేన్సరుకి నష్టము కలుగ చేయదు కాని అది మంచి వైద్యుని దగ్గరకు వెళ్లకుండానే అపుచేయువచ్చు.

గృహమునందు పొందే జాగ్రత్తలు

ఇంటివద్ద పొందే చికిత్స చాలా ఉపయోగకరమైనది. అనగా జలుబు వ్యాస్తరుగా చికిత్స పొందుటకాని కేన్సరు అనే వ్యాధి తేలికైనటువంటి జబ్బుకాదు. ఇది చాలా కంగారు పెట్టే జబ్బు, ఈ యొక్క కేన్సరు యింటివద్ద యిచ్చే చికిత్స ఉపయోగకరముగా లేనిదేకాకుండా ఈ జబ్బు త్వరగా పెరుగ టకు ఉపయోగ పడును. అజీర్ణతకు యిచ్చినటువంటి చికిత్సమీద ఆధారపడవద్దు. మీరువెంటనే వైద్యుని చూచుట చాలా మంచిది.

గుర్తుంచుకోండి, నవీన కాలములో వచ్చిన మందులు ఇంజెక్షన్లు ద్వారాగాని యివి ఏమియు కేన్సరుని తొలగించలేవు. అందువలన మీరేమియు ఇంటివద్ద చికిత్స చేయువలదు.

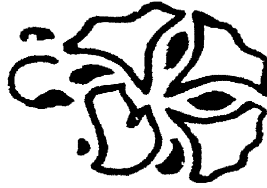
కేన్సరు రాకుండా చేసే విధానం

ఎవరైనను కేన్సరు రాకుండా చేయుగలరా? అవును—మనకు కేన్సరు రాకుండా చేయుటకు 8 రకములైన మార్గాలు కలవు. అవి ఏమనగా

1. ధీర్ఘవ్యాధులను రాకుండా చూచుట
2. కనీసము సం॥మున కొకసారైనా శరీర పరీక్షను చేయించుకొనుట.
3. అనుమానము కలిగిన కణములకు చికిత్స యిచ్చుట
4. దంతములను, నోటిని జాగ్రత్తగా చూచుకొనుట, దంతపరీక్ష చాలా అవసరము:
5. పొగ త్రాగుట మానివేయుట
6. దీర్ఘకాలము నుండి ఉంటున్న దగ్గును పరీక్షచేయుట
7. ఇరుకైన బట్టలను వేసుకొనరాదు

8. పుండ్లు వలన కారిన ద్రవముల నుండి మీయొక్క శరీరమును శుభ్ర ముగా నుంచుట.

కేన్సరు వ్యాధి కనబడిన యెడల ఆ వ్యక్తి ఏమిచేయవలెను? తరచుగా వైద్యునిచే పరీక్ష చేయించబడి కేన్సరు ఉన్నదని తేలిన ఎడల నీవు దానిని గురించి మరచిపోయి విశాంతి తీసుకొనవలెను. నీకు 35 సం||ములు పైన ఉన్నయెడల సం||మున కొకసారి శరీరమును పరీక్ష చేయించుకొనవలెను.



అధ్యాయము 39

మధుమేహము

మూత్రరోగులు ఎవరు? 1. పురుషులకంటే స్త్రీలకు ఎక్కువగా ఉంది ఈవ్యాధి మరి ముఖ్యంగా 55—60 సం॥ల మధ్య వారికి ఉంటుంది.

2. 40 సం॥ పైగా ఉన్నవ్యక్తికి ఈ మూత్రవ్యాధి ఎక్కువగా ఉంటుంది. 40 సం॥లు తక్కువ ఉన్నవారికి మూత్ర వ్యాధి తక్కువగా ఉంటుంది ఈ మూత్ర రోగము 60 సం॥ల పైగా ఉన్నవారిలో ఎక్కువగా వుంటుంది.20సం॥లు లోపుగా ఉన్నవారికి తక్కువగా ఉంటుంది.

3. లావుగా ఉన్న వ్యక్తులకు ముఖ్యంగా 5గురు వ్యక్తులలో 4 గురకు మూత్ర రోగము తప్పకుండా ఉంటుంది సన్నముగా ఉన్నవారికంటె, లావుగా ఉన్నవారు చనిపోవుట ఎక్కువ శాతంలో ఉంది. కాని ఎక్కువగా మూత్ర రోగము గలవారు చనిపోతూ ఉంటారు. ఇది వంశ పారంపర్యంగా వస్తున్నది. మూత్ర రోగ కుటుంబములో ఈ వ్యాధి ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాని యితర జనాభాలో కూడ తరుచు కనిపిస్తుంది.

ఒక వ్యక్తి బంధువులలో ఒకరికి మూత్ర రోగము ఉన్నయెడల అతడు మూత్ర రోగమును అభివృద్ధిచేయుటకు మూలరాయిగా ఉండును. ఈ మూత్ర రోగమున్న వ్యక్తి లావుగా **ఉంటే** మూత్రరోగము యింకా ఎక్కువగా ఉండును. ఈ మూత్రరోగము వంశ పారంపర్యంగా వచ్చే వ్యాధియైననప్పటికిని దెబ్బలు తగులుటవలనగాని భారంగా ఉండుట వలనగాని మూత్ర రోగము వచ్చును.

మూత్రవ్యాధి పెద్ద అంటువ్యాధి దీని యొక్క గుర్తు లేమనగా మూత్ర విసర్జనలో చక్కెర ఉండుట, ఎకువమూత్ర విసర్జన చేయుట, ఎక్కువ దాహ

మగుట, ఎక్కువ ఆకలి అగుట మరియు సన్నబడుట. ఈ వ్యాధికి గ్రీకు భాషలో **(Pass through)** దూరిపోవుట అనేవారు. 1000 సం||రాల క్రితం తేనె ఉండేది. మూత్ర విసర్జనలో తేనె వచ్చేది. అందు వలన ఆ జబ్బుకు మూత్ర వ్యాధి అని పేరు పెట్టిరి.

గుర్తులు

మూత్రవ్యాధి ఉన్న వ్యక్తులలో సరియైనటువంటి గుర్తులు ఎప్పుడునూ కనబడవు. ఈ గుర్తులు లేకుండా మూత్రవ్యాధి మనిషిలో ఉండవచ్చును చిన్న చిన్న గుర్తులున్నప్పటికి మనం గమనించలేక పోవచ్చు.

ఈ మూత్ర రోగము ఉన్నవ్యక్తికి కనిపించు గుర్తుకును వైద్యునికి కనిపించే గుర్తుకును చాలా తేడా ఉంటుంది. ముందు కన్నులు దెబ్బతినును. ఈ విధంగా కండ్లు దెబ్బ తినుట రకరకాల కండ్లజోళ్లు మార్చుట వలనకాదు. కళ్లలో ఉన్న లెన్సులో (Lens) నీరు మార్పు చెందుట వలన ఈ కండ్లు దెబ్బతినును. ఈ వ్యాధి నుండి బాగా స్వస్థత పడేవరకు కొత్త కండ్ల జోళ్ళను ఉపయోగించరాదు.

ఎండుట మరియు దురద ద్వారా ఈ వ్యాధిని తెలియచేయును. దీర్ఘ దురద స్త్రీ రహస్య స్థలములో (Genitalia) ప్రవేశ మగును. మరియు ఈ వ్యక్తి తనయొక్క కుటుంబవైద్యుని చూడవలెను. అపుడా వైద్యుడు పరీక్షించిన తరువాత మూత్రములో ఉన్న చక్కెరను కనుగొనును.

ఈ పని సాధారణముగా నరముల యొక్క పని మీద ఆధారపడి యుండును. మూత్ర వ్యాధిలో జీర్ణశక్తి దెబ్బతినును. నరములు సరిగా పని చేయనందువలన ఈ విధముగా దెబ్బతినును. ముందు కాళ్ళు, చేతుల యొక్క నరములు దెబ్బతినును. అంతేకాకుండా మూత్రవ్యాధి కలవారికి మొట్టమొదట గుర్తు ఏమనగా కాళ్ళ వ్రేళ్ళలోను, చేతుల వ్రేళ్ళలోను నొప్పిగా యుండుట.

వింతైనటువంటి ఈబాధ వికారం (Nausea) ద్వారా వచ్చును. కొన్ని సార్లు (appendicitis) ద్వారా భాధలు కలుగును. ఇది యువనస్థులో

ముఖ్యముగా జరుగును. ఎక్కడైనా తెగినగాని దెబ్బ తగిలినగాని చాలా నెమ్మదిగా తగ్గును. శరీరముపై పుండ్లు ఉన్నచో మానుటకు ఎక్కువ కాలము తీసుకొనును.

సాధారణంగా 1/3 నుంచి 1/2 వ్యాధిగ్రస్తులు మూలవ్యాధికి ఏమిగుర్తులు లేకుండానే వారియొక్క రక్తంలో చక్కెర వ్యాపించి కొన్ని సం॥ముల వరకు తెలియకుండా ఉంటున్న వారు కలరు. కాని ఈ వ్యక్తులకు మొట్టమొదట మూత్ర వ్యాధి గుర్తులు కనబడే ఉండవచ్చును. ఈ గుర్తులు ముందు కండ్లలో కనిపించవచ్చు. మరియు మూత్రపిండములో మార్పులు జరుగుట వలన ఈయొక్క గుర్తులు కనబడును. ఈ వ్యాధి ముసలి వాళ్ళలో కనిపించునట్లు వ్యాధిగ్రస్తులలో కూడా ఎక్కువ గర్తులు కనిపించును. వైద్యులు మూత్ర రోగముందని కనుగొనినట్లయితే రోగ గ్రస్తుడు ఆపరేషన్‌కు సిద్ధముగా ఉండవలెను.

మూత్రవ్యాధి గ్రస్తులలో చాలా గుర్తులు కనిపించును. అవి యేమనగా దాహము, ఆకలి ఎక్కువుగా ఉండుట.

రోగ నిర్ణయము

అసలు గుర్తులు లేకపోవచ్చును లేక గుర్తులు ఉండీ గందరగోళంగా ఉండవచ్చును. అందువలన పరిశోధనాశాల సహాయము తీసుకొని రోగ నిర్ణయం చేయవలెను. మొట్టమొదట తేలికయిన గుర్తు ఏమనగా మూత్రంలో చక్కెర ఉండటం. ఇది పెద్ద రుజువు కాదు. కాని అనేకులకు మూత్రంలో చక్కెరఉంటే మూత్ర రోగం ఉన్నట్లే. వైద్యుడు ఎపుడూ దీనిమీదనే రోగ నిర్ణయం చేయకుండా ఉండవచ్చు కాని, ముందు పరీక్ష ఎందుకనగా చాలా తేలికగా కనుగొనటానికి. ఈ గుర్తువలన మన మీా వ్యాధి తేలికగా గ్రహించవచ్చును.

మూత్రంలో చక్కెర లేకుండా కూడా మూత్రవ్యాధి ఉండవచ్చును.— సాధారణమైన మూత్రపిండము (కిడ్నీలు) చక్కెరను తయారు చేయును కొంతమందికి ముసలి కాలంలో ఈపరిమాణం సాధారణమైన దానికంటే ఎక్కువుగా ఉండవచ్చును.

మూత్రమును పరీక్షచేయునపుడు తేలికైనటువంటి రసాయనిక పరీక్షచేసి మూత్రవ్యాధి ఉన్నదని రోగ నిర్ణయము చేయవలెను. వైద్యులు మూత్ర వ్యాధి ఉన్నదని తెలుసు కొనుటకుగాను బాగా మంచి భోజనమయిన ఒకటి రెండు గంటలు తరువాత రక్త చక్కెర పరీక్ష చేయవలెను. ఇది రోగికి ఆకలిగా ఉన్నపుడు చేయరాదు.

మూత్ర రోగి తన శరీరము మీద చాలా గుర్తులను కనుగొన వచ్చును. ఎందుకనగా ఈ మూత్రవ్యాధి అనేది శరీర మంతటిని కూడా గంధరగోళము చేయును. సాధారణంగా మనం భోజనమయిన పిదప భోజనము శరీరమునకు ఏ విధముగా ఉపయోగపడుతుందని ఆలోచిస్తాం.

మనం భుజించు చున్నటువంటి ఆహారము 3 భాగములుగా విభజింపబడి నవి. కార్బోహైడ్రేట్‌లు(Carbohydrate) (Sugar and starches) Protein (found in animal food and some vegetables.) ఈ ఆహార పదార్ధములు తిన్న ప్రకారంగా శరీరమునకు ఉపయోగపడవు గాని యివి జీర్ణశక్తి ద్వారా శరీర మునకు ఉపయోగపడును. ఇవి శరీరమునకు చాలా తక్కువ పాళ్ళలో ఉపయోగ పడును. సాధారణ మైనటువంటి ఈ పదార్ధాలు ఒక చిన్న అంత్రము (Bowel) ద్వారా రక్త కాలువలోనికి పంపించబడును.

ఇక్కడ గ్లుకోజును, చక్కెరను, starch వీటిని ఉపయోగించుటకు insulin అవసరము. ఈ ఇన్సులిన్ 1922 సం||ములో కనిపెట్టబడి నప్పటికి మనకు యింకను ఏవిధంగా పని చేస్తున్నదో తెలియదు.

Insulin పెరుగుదలను కలుగజేయును. గ్లూకోజును ఉపయోగించుటకు పనికివచ్చును. అందువలన మూత్రవ్యాధి గంధరగోళ మైనటువంటి వ్యాధి. మూత్ర వ్యాధులలో ఈ Insulin సరిపడ దొరకదు

ఇన్ని కారణముల వలన insulin మూత్రవ్యాధిలో ఒక పెద్ద కారణముగా కనబడుతుంది. మూత్రరోగమునకు చికిత్స ఇచ్చుటకు యిదియే మూలకారణము.

చికిత్స

మూత్ర వ్యాధి గ్రస్తుడు మంచి వైద్యుని వద్ద చికిత్సను పొందవలెను. మిగిలిన వ్యాధిగ్రస్తులను సరిపోల్చి చూచినట్లయితే ఈవ్యాధిగ్రస్తులు చాలా అదృష్టవంతులు. ఎందుకనగా మూత్ర వ్యాదికి చాలా మంచి చికిత్సను యివ్వచ్చును. చాలా వ్యాధి గ్రస్తుల మూత్రంలో చక్కెర ఉండి మిగిలిన గుర్తులు పోయినట్లయితే ఆ వ్యాధిని చాలా తేలికగా ఆపవచ్చును. కాని యిది పూర్తిగా స్వస్థత పడలేదు. ఆహర విషయంలో పద్ధతులు మరియు Insulin ఉపయోగించుంట పాటించని వారు మరల మూత్ర రోగానికి గురి అగుదురు.

మూత్ర వ్యాధులు— మనిషి లావుగా ఉన్నయెడల మూత్ర వ్యాధిని ఆహారం ద్వారా ఆపవచ్చును. ఎక్కువ మూత్రవ్యాధి భోజనము మరియు ఇన్సులిన్ ద్వారా ఆపవచ్చును.

మూత్ర రోగము జీవితాంతము ఉండే వ్యాధి. ఈ వ్యాధికి చికిత్స యివ్వటం ద్వారా వ్యక్తిని ఆరోగ్యంగా ఉంచుటకేగాని పూర్తి స్వస్థతకుగాదు. భుజించు ాటువంటి ఆహారంలో అన్ని విటమినులు ఉండవలెను.

ఆహారము

మూత్ర రోగులకు కొన్ని సామాన్య నియమాలు కలవు.

1. వ్యక్తి తన సామాన్య బరువులో గాని లేక తక్కువు బరువులోఉండవలెను

2. ప్రొటీనులను పరిమితంగా తీసుకోవలెను. కాని కార్బోహైడ్రేటులు పూర్తిగా మానివేయువచ్చు.

3. ఆహారము అన్ని పాళ్ళలో సరిపడతినవచ్చు.

4. ప్రతిదినము ఒకే విధమైన అలవాటును చేసుకోవలెను. ఒక దినము ఎంత భోజనము భుజించున్నాడో. మిగిలిన రోజులలో అంతే భోజనము భుజించవలెను.

5. ఈ వ్యాధి గ్రస్తునకు ఆహారము వైద్యుని సలహాద్వారా తీసికొనవలెను.

మూత్ర రోగులకు భోజనము సతులాహారమె ఉండవలెను. అనగా కూర

గాయులు, తీపిలేని పదార్థములు, నూనె, చక్కెర, తేనె, కేకులు మొ॥ లగు తీపి పదార్థము లన్నియు మానివేయవలెను. భోజనము వైద్యుడు చెప్పినట్లుగా వుండవలెను.

ఈ విధముగా మూత్రవ్యాధిగ్రస్తుని ఆహారమును నియమించుట ద్వారా కుటుంబములో ఉన్నటువంటి మిగిలిన సభ్యులకు కూడా అదే భోజనమై యుం టుంది. ఈ మూత్ర వ్యాధి గ్రస్తుడు తనది వేరే ఆహారమని అనుకొననవసరంలేదు. దీనివలన కుటుంబసభ్యులందరూ లాభము పొందవచ్చును. ప్రతిదిన వ్యాయామము ముఖ్య అవసరము.

చిక్కులు

గుర్తుంచు కోండి. మూత్ర వ్యాధి గ్రస్తులలో చర్మపొక్కులు సహజంగా ఉంటాయి. పుండ్లు మానుటకు ఎక్కువ కాలం పట్టును. చంకల క్రిందను రొమ్ముల క్రిందను దురద అధికముగా ఉండును. పాదములలో ఏభాగమైన కుళ్లిన యెడల దానిని కత్తిరించి తీసివేయుట చాలా అవసరము. ఇందువలన పాదములలో ఏదైన దెబ్బ తగిలిన యెడల అవి త్వరగా బాగుపడుతూ ఉంటాయి. పాదరక్షలు చాలా అవసరము. మరి ముఖ్యంగా మూత్ర వ్యాధిగ్రస్తులను మనము జాగ్రత్త తీసుకోవలయును. మీయొక్క రక్త చక్కెరను సామాన్యంగా ఉంచుటకు యిది మంచి మార్గము.

కొంతకాలము క్రితం ఒకాయన ఏమని చెప్పారంటే మనం ఎక్కువ కాలం జీవించుటకు వివరాలు పూర్తిగా తెల్సుకొని దానికి మంచి చికిత్స పొందుట ఎంతో అవసరమని. మూత్రరోగము రాకుండా చూచుటకుగాను ప్రతిదినము వ్యాయామ చికిత్సచేసి తీపిపదార్థములు తినకుండా ఉండవలెను. ఎక్కువలావు అవకుండా చూడ వలెను. ఇది మూత్రవ్యాధి గ్రస్తులే కాకుండా మనలో ప్రతి ఒక్కొక్కరు పాటిం చుట చాలా మంచిది.



అధ్యాయము 40

తలనొప్పి

డాక్టరు హెన్రీ ఓడ్లెన్ యు. ఎస్. ఎ. లో లూషియానా స్టేట్ యూనివర్సిటికి చెందినవారు. ఈయన ఇరువది ఐదు సంవత్సరాలకు పైగా తలనొప్పులను గూర్చి పరిశీలన చేశారు. పురుషులకంటె ఎక్కువగా స్త్రీలు, హైస్కూలు విద్యార్థుల కంటె ఎక్కువగా కాలేజి విధ్యార్థులు తల నొప్పులతో బాధ పడతారని ఆయన తెలుసు కొన్నారు. తక్కువ చదువుకున్న వారికి తలనొప్పులు తక్కువట.

ఉన్నత విద్యాభ్యాసముచేసి ఉద్యోగం చేసు కుంటున్న వారిలోను, ఉన్నతోద్యోగాలలో ఎక్కువ తర్ఫీదు పొందిన వారిలోను ఎక్కువ శాతం తల నొప్పులతో బాధపడుచున్నారు. విద్య తగ్గే కొలదీ వారిలో తలనొప్పులు తక్కువ. వ్యాపారులలో, విక్రేతలలో నాయకులలో డెబ్బైయేడు శాతం తల నొప్పులతో బాధపడతారు. గుమాస్తాలు, టైపిస్టులలో తలనొప్పి అరువది ఎనిమిది శాతం ఉంది.

కొందరు తల నొప్పుల కిచ్చే కారణాలు ఆశ్చర్యం కలిగిస్తాయి. కొన్ని హాస్యాస్పదంగా వుంటాయి. "పదే పదే వస్తున్న ఈ తలనొప్పిని దేవుడు పంపిస్తున్నాడనుకొంటాను. నేను చేసిన పాపాలకు దేవుడిది శిక్షగా పంపిస్తున్నాడు" అంటుంది ఒక రోగి. తన పడకగది కిటికీలో నుండి వినబడుతున్న పిల్లల అరుపు తల నొప్పికి కారణమని మరొక రోగి రూఢిగా నమ్ముతుంది.

ఇటువంటి మూఢ నమ్మకాలనుబట్టి తలనొప్పులకు లైంగిక లోపాలు కారణం కాకపోవచ్చునే సదేహం కూడా కల్గుతుంది. మనకు బయటనున్న మన వశంకాని శక్తులేవో మన తల నొప్పులకు కారణాలని నమ్మడానికి ఇష్టం చూపుతాము. అసలు సత్యాల నెదుర్కోటానికి భయపడతాం. అసలు కారణాలను వశీకరణ చేయడానికి

ప్రయత్నం చేయనే చేయము. ఆరోగ్యం కలిగించే కార్యక్రమం అనుసరించడానికి మనం ప్రయత్నించాలి.

డాక్టరు ఓవ్గెన్ "తలనొప్పి రోగాలకు చిహ్నం" అని అన్నారు. ఇది విడి పించుకోలేని వ్యక్తిగత సమస్య. ఈ బాధ్యతను మనమే వహించాలి. దీనికి కార ణాలను వెదకి దీని నివృత్తికి తగిన ప్రయత్నాలు చేయాలి. దీనికి వశీకరణ ప్రయ త్నాలు చేయాలి అవసరమైతే తలనొప్పితో కలసి జీవించడం నేర్చుకోవాలి.

మెదడులో విస్తృత పర్చబడిన రక్తనాళాలు అన్ని తలనొప్పులకు కారణమని వైద్యశాస్త్రం కనుగొన్నది. లేదా బిగింపబడిన కండరాలు కావచ్చు. ప్రకోపం చెంద బడిన నరాలకు భరింపలేని భౌతిక, మానసిక ఛాయల కారణం కావచ్చు. తొంబై శాతం చిరస్థాయి తలనొప్పులకు మానసిక భాధలుకారణం అని గ్రహించవచ్చు.

పార్శ్వపు తలనొప్పి

మానవుని బాధించే తలనొప్పు లన్నిటిలో పార్శ్వపు తలనొప్పి ఎక్కువబాధ కలుగజేస్తుంది. ఈనొప్పి సాదారణంగా కంటిలో ప్రారంభించి తల లోపలకి ప్రసరి స్తుంది. ప్రతి చిన్న విషయానికి అధైర్యపడేవారు, జీవిత సమస్యలను ఎదుర్కోన లేక ఎక్కువ వ్యాకులత చెందేవారు ఇట్టి తలనొప్పులకు గురవుతారు.

సమస్తము పరిపూర్ణముగా వుండాలని కోరే వారికి తలనొప్పులు విస్తారంగా వస్తాయి. "పని చేస్తే నిక్కచ్చిగా వుండాలి, అట్లు చేయులేనివారు ఈ పనులు తల పెట్టుకో గూడదు" అంటారు వీరు.

పార్శ్వపు తలనొప్పులు గలవారు చేసే పనులు పరిపూర్ణంగా వుండాలని కోర డాన్నిబట్టి వీరు పూనుకొన్న పనిలో తప్పక విజయం సంపాదించే అవకాశాలు ఎక్కువ ఈ విజయానికి కారణం తమకున్న పార్శ్వపు తలనొప్పి.

పురుషులలో కంటె స్త్రీలలో పార్శ్వపు తలనొప్పులు ఎక్కువ. కిశోరావస్థలో ఇది సాధారణంగా మొదలిడ తుంది. ఇది అనువంశికంగా రావచ్చు, గర్భందాల్చిన పుడు స్త్రీకి ఉన్న పార్శ్వపు నొప్పి తగ్గిపోతుంది. ముట్టుడిగి పోయిన తర్వాత ఆ స్త్రీ కున్న పార్శ్వపు నొప్పి తిరిగిరాదు.

పుర్రెలోని రక్తనాళాలు సాగిపోవడం పార్శ్వపు నొప్పికి కారణమని డాక్టర్ ఓస్ట్ ఫీల్డ్ కనుగొన్నారు. తలలోని రక్తనాళాలు సాగడం మొదలిడిన వెంటనే సెరోటిరిన్ అనబడు రసాయనిక పదార్థం విడుదలకీరక్తనాళాలు ప్రేరపిస్తాయి. పదార్థం బాధను ఎక్కువ జేస్తుంది.

తలనొప్పి పరిశోధనలో అందరికంటె ఎక్కువ కృషి చేస్తున్న డాక్టర్ ఫున్స్ సేరోటివిన్ అనే పదార్థం ఎట్టిదో తెలిసికొనుటకు, దీని వుత్పత్తివి అరికట్టుటకు ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. వీరి పని సఫలమైతే, శాస్త్రవేత్తలు సెరోటివిన్‌కు విరోధంగా పనిచేసే పదార్థాన్ని కనిపెట్టగలరు. అప్పుడే పార్శ్వపు తలనొప్పిని రూపు మాపగలము.

ఈలోగా పార్శ్వపు తలనొప్పి తగ్గించడానికి ఎర్గొమిటన్ అనే మందు వాడటమే మనం చేయుగల చికిత్స. ఈ మందు రక్తనరాలను సంకుచిత పరుస్తుంది. ఇటువంటి తలనొప్పిని ఏస్ప్రిరిన్ తగ్గించలేదు. చీకటి గదిలో ఒంటరిగా విశ్రాంతి తీసుకోవటం కొంత ఉపశమనం కలుగజేస్తుంది, ఉత్తేజకాలు ఉపయోగ పడతాయి.

ఆశాభంగాలు, మనోచింతలు తొలగించడం, అన్నిటికంటే మేలైన చికిత్స. పెరోటోనిన్‌ని నాశనం చేయుగల్గడం పార్శ్మపు తలనొప్పిని మాన్పడానికి ఉత్తమోత్తమ పద్ధతి.

చిరు తలనొప్పి

పార్శ్వపు తలనొప్పి అతి సామాన్యమైనది. తల నొప్పు లన్నిటిలో చిరు తల నొప్పులు ఐదుశాతం. తలనొప్పికి చికిత్సచేసే ప్రత్యేక ఆస్పత్రులలో పెద్దలైన న్యూయార్క్ మాంటిఫియోర్ అస్పత్రి డాక్టర్లలో ఒకరైన వి. పి. ఫ్రీడ్‌మన్ చిరు తలనొప్పిని ఇలా నిర్వచించారు. "మహ చింతవల్ల పుట్టిన భావోద్రేకాలు టెన్షన్ తలనొప్పులకు కారణం పరిస్థితులు మారినందున, మారుతున్న ఒత్తుడులు భావోద్రేకాన్ని పుటిస్తాయి." చిరు తలనొప్పులకు ప్రముఖ కారణం మనోచింతలు. నిరోధక స్వభావం దీనికి తర్వాత పేర్కొనదగును.

మనకు తెలిసికాని, తెలియకుండా కాని బయలుపడే బావోద్రేకాలు పోరాట ఫలితమే. టెన్షన్‌హెడ్‌ఏక్, ఆదుర్దా, పగ, ద్వేషం, ప్రేమలేమి, భావోద్రేక పరిస్థితిని

అధిగమిస్తే తలలోని రక్తనాళాలలో మార్పులు జరిగిన కారణంగా పుర్రె కండరాలు, మెడకండరాలు బిగపడతాయి. ఈ తలనొప్పికి కారణం ఇది.

టెన్షన్ హెడ్‌ఏక్ కలుగజేసే భావోద్రేక పోరాటాలకు ఈ దుర్గుణాలు ఇంటి వారిమీదగాని, ఇతరుల మీదగాని చూపించవచ్చు. ఇతరులపై కనుపర్చే ఈ అయిష్టత, పగలకు నేరస్తుల మనోభావంతో సంబంధం వుంటుంది. ఈ నేర ప్రవృత్తిని తొలగించ ప్రయత్నించుటకా అన్నట్లు టెన్షన్ హెడ్‌ఏక్ మొదలిడుతుంది. ఈతలనొప్పి బాధలో వ్యక్తి తనకున్న విరోధ భావాలు తాత్కాలికంగానైనా మర్చిపోతాడు.

తల్లిదండ్రులపై ఆధారపడాలనే కోరికను పైకి తేల్చకుండా వుంచుకున్నందుకు గుర్తుగా తలనొప్పి రావచ్చు. ఇతరుల ప్రేమను, సానుభూతిని ఆకర్షించుకొనుటకు కూడా టెన్షన్ హెడ్‌ఏక్ రావచ్చును.

డాక్టరు ఫ్రీడ్‌మన్ చెప్పిన ప్రకారం కొద్దిగా మత్తుగల మందుతో కలిపి ఏస్పిరిన్ పుచ్చుకొనడం ఈ తలనొప్పులకు మంచిది. వేడి కట్టులు, మర్దనము, వేడి ల్యాంపులు, గోరువెచ్చని నీటి తొట్టిలో కూర్చుండుట వంటి పద్ధతు లుపయోగించిన బిగింపబడిన కండరాలు సడలింపజేయుటకు సహాయపడుతుంది. ట్రాంక్విలైజరు మందులు మంచివి కావని డాక్టరు ఫ్రిడ్‌మన్ అభిప్రాయపడు తున్నారు. తలనొప్పికి మూల కారణమైన మనో భావ పోరాటాలను ఈ మందులు కప్పిపుచుతాయి. దేహం లోపల జరిగే పోరాటాన్ని మందుల ద్వారా తెలిసికొనలేము

నాడులకు సంబంధించిన తలనొప్పి

వ్యక్తిగత, సామాజిక బాధ్యతలను ఎగగొట్టడానికొక నెపముగా న్యూరోటిక్ తలనొప్పి పుడుతుందని సుప్రసిద్ధ మనోశాస్త్రజ్ఞుడు డాక్టర్ మేసర్‌మాన్ నివేదిస్తున్నారు. ఇతర ప్రయత్నాలు విఫలంకాగా తలనొప్పి తుదిప్రయత్నమట.

ఎక్కువ ఆదుర్దా చూపించే వ్యక్తిలో తలనొప్పి అతని భుజాలలోను, మెడ మీదనున్న కండరాలను సంకుచిత పరుస్తుంది. అధైర్యపడిన వ్యక్తిలో తలనొప్పి వలన తల బరువుగా వున్నట్లు, మందముగా ఉన్నట్లు, హింసింప బడుతున్నట్లు

భావాలు పుట్టిస్తుంది.అదిచురుకుదనము చూపించే వ్యక్తికి కనబడే తలనొప్పి, విసుగు దల, ఓర్మిలేమి, చికాకు, విమర్శనాగుణం, దుసహనము చూపిస్తుంది:

బాధ్యతలను తప్పించుకొనడానికి నెపముగా టెనన్ హెడ్ఏక్‌ను ఉపయోగించే వ్యక్తి తన సహాయార్థం ఇతర పద్ధతులను ఉపయోగించగలడు.

టాక్సిక్ తలనొప్పి

నేటి పోటీ జీవితపు ఫలితం న్యూరోటిక్ తలనొప్పి. మోటారుకారు పొగ, పొగాకు పొగ టాక్సిక్ హెడ్ఏక్‌కు కారణం. కార్బన్‌మానాక్సైడ్ విషం పీల్చినందువల్ల తల ముందు భాగం నొప్పిగా వుంటుంది. కార్బన్ మానాక్సైడ్ ఎక్కువగా పీలిస్తే తల వెనుక భాగం నొప్పిగా ఉంటుంది. అంతకంటె విషం ఎక్కువ పీలిస్తే ముందు వెనుక భాగాలు కూడా నొప్పిగా ఉంటాయి. దీనికి కారణం దేహం చూపే విషపు ప్రతి క్రియలు.

రోజంతా కారులో తిరిగే వారికీ, కారులు రిపేర్ చేసేవారికి, గొలుసుకట్టుగా సిగరెట్లు త్రాగేవారికి ఇట్టి పరిస్థితి సంభవిస్తుంది.

ఇతర రకాల తలనొప్పులు

పార్శ్వపు తలనొప్పి నాడుల బిగింపువల్ల కలిగే తలనొప్పి. టాక్సిక్ తలనొప్పి కాక మిగిలిన తలనొప్పులన్నీ దేహావయవాల నిర్మాణంలో జరిగిన నష్టంవల్ల సంభవిస్తాయి. అధిక రక్త పీడనం వలన ఏర్పడు తలనొప్పి, గాయం తగిలిన తరువాత ఏర్పడు తలనొప్పి వీటిలో కొన్ని ఉదాహరణలు. వైరసు సంక్రమణ, కంతి, మెదడులో వేసే పుండ్లు, అదురు దెబ్బలు, తెగినగాయాలు మొదలైనవి తలనొప్పిని పుట్టించ వచ్చును.

ఉద్యోగరీత్యా తలనొప్పులు రావచ్చును. వారమంతా పనిచేసి ఒకనాడు ఇంటివద్దనున్నప్పుడు తలనొప్పి రావచ్చును. ఏమీ పని లేనపుడు విసుగుదల కారణంగా తలనొప్పి రావచ్చును. పనికి సెలవు ఈయనపుడు, విసుగు పుట్టించే పని చెప్పినపుడు, తన స్నేహితుడు ఉద్రేకం చూపినపుడు తల నొప్పులు రావచ్చు.

తల నొప్పులకు కారణం తొలగించడమే వాటికి మేలైన చికిత్స. అన్ని విషయా లలో మితంగా ఉండటం ద్వారా తలనొప్పిని నివారణ జేసుకోవచ్చుని గ్రహించవలెను. అతిగా తినుట, నిద్రలేకపోవు, కార్యక్రమం తరుచుగా మార్చుకొనుట, ఉద్రేక పూరి తులతో ఎక్కువ సహానాసము చేయుట మొదలైనవి తలనొప్పులు పుట్టిస్తాయి. ఇట్టి జీవితం మంచిదికాదు.

తలనొప్పి ఏ రకానికి చెందినా మీలో ఏదో ఒక లోపమున్నదని గ్రహించాలి. దీనిని ఒక హెచ్చరికగా తీసుకోవాలి. వైద్యుని సలహాలు తీసికొని పై నుదహరించిన పద్ధతులుపయోగించాలి.



అధ్యాయము 41

చెడిన గుండెతో జీవించుట

ఒక మనిషితో నీవు...నీకు గుండె జబ్బు ఉన్నదని చెప్పి భయ పెట్టుటకన్నా మించింది లేదు. ప్రతి ఒక్క సం॥రము కొన్నివేలమంది గుండె జబ్బు ద్వారా మరణిస్తూ ఉంటారు. మీకు యీ జబ్బుంటే తెలికగానే ఉండవచ్చు. కాని కొంత మంది ఈ మాట వినగానే ఆ మాటలోనే జాగ్రత్త తీసుకుంటారు. చాలా మంది హఠాత్తుగా చనిపోతూ ఉంటారు ముఖ్యంగా చిన్నవయస్సులోనే చనిపోతూ ఉంటారు.

నీ పరిస్థితి చూచుకొన్నట్లయితే— నీ అర్ధమేమిటి? నీవు వారి యొక్క అడుగు జాడలలో నడచుకొనుటకు నిర్ణయించు కొంటివా? ఇటువంటి ప్రజలకు సమాధానం చెప్పటం చాలా కష్టం. మీ సొంత వైద్యుడు కూడా చెప్పుట కష్టం. డాక్టర్ మంచి ఉద్దేశం కలిగియుండవచ్చు. రాబోయే జీవితం ఎవరి మీద ఆధారపడకుండా మంచి నిర్ణయం చేసుకొని ఉండవచ్చు

చాలా మంది గుండెజబ్బు ఉన్నవారు చాలా ముసలి తనం వరకు జీవిస్తూ ఉంటారు. మరికొంతమంది ఈ జబ్బు ఉన్నదని తెలియకుండానే జీవిస్తూఉంటారు. గుండె జబ్బు అనేది అనుకొనని రీతిగా కనుగొంటారు. వీరి జబ్బు కున్నటువంటి గుర్తులను అశ్రద్ధ చేయుమని కాదు. ముందుగానే దీని విషయం తెలిసినట్లయితే మీరెక్కువగా జాగ్రత్తపడవచ్చు.

ఈ రోజుల్లో చూచినట్లయితే ఏదో విధంగా మిలియన్ల ప్రజలు గుండె జబ్బుతో భాదపడుతున్నారు. ఒక్కొక్క బిడ్డ ఒక్కొక్క రకమైనటువంటి గుండె జబ్బుతో జన్మించవచ్చు. మరియొకబిడ్డ గొంతులో ఏదో వ్యాధితో జన్మించవచ్చు. వ్యాధిగల గుండె వ్యాధికి కారణమగును. ఎక్కువ రక్తపోటు ద్వారా గుండె బాధపడి

యుండవచ్చును. ఎనీమియా కూడా ఈ గుండె వ్యాధికి కారణమగును. ఎందు కనగా సరిపడనటువంటి ఎఱ్ఱకణములు ద్వారానే ఈ గుండె వ్యాధివచ్చును. ఈ గుండెవ్యాధి రావటానికి కారణ మేమనగా గుండె కున్నటువంటి కండరములకే రక్తము సప్లంయి అగుట.

ఈదినములలో ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్నటువంటి జబ్బులేమనగా Coronary Artery అనే గుండె వ్యాధి— మరియు Coronary Thrombosis అనే వ్యాధిని ఎదుర్కొంటున్నారు. అంతే కాకుండా Coronary Thrombosis వల్ల ఎక్కువ చనిపోతూ ఉంటున్నారు. ఏజబ్బుల నయినా Coronary Arteries కలసి యున్న యెడల అది చాలా కష్టమైన వ్యాధిగా మారును. కొన్ని కేసులలో చూచినట్లు యితే జబ్బు పెద్దదై యుండవచ్చును. వాటి వలన నష్టములు కొద్దో గొప్పో శాశ్వతంగా ఉండవచ్చును. కాని యింకా కొన్ని కేసులలో చూచినట్లయితే యిది చాలా ప్రశాంతముగా ఉండవచ్చు. దాని గురించి విచారించనవసరము లేదు.

మీయొక్క తరుణా లేమిటి?

అందువలన మీయొక్క తరుణాలేమిటి? మీకే ఈ గుండె వ్యాధిఉన్నయెడల మీ మెదడులో చాలా ప్రశ్నలు వస్తాయి. మీరు యిప్పుడు ఈ విధంగా ప్రశ్నించుకుంటారు. ఈవ్యాధి ఎంతబాధా కరమైనది? నేను యింకొక గుండె వ్యాధిని పొందనై యున్నానా? నేను తిరిగి మరలా నా యొక్క పనికి వెళ్తానా? నేను ఎంత పనికి మాలిన వాడిలా తయారవుతాను? ఇంకొక ముఖ్యమైన ప్రశ్న యేమనగా పొగ త్రాగుట విషయం ఏమిటి? నా పని కూడా మార్చుకొనవలెనా?

దీనికి సమాధానము కావలెనంటే వ్యాధిగ్రస్తుని అడిగినట్లయితే యితరుల కంటే చాలా మంచి సమాధానం యిస్తాడు. తన కున్నటువంటి పెద్ద శత్రువులలో భయము ఒకటి. అటువంటి వ్యాధిగ్రస్తుడు చాలాకష్టములు అనుభవించాలి. కాని అతను అంత భయపడుటకు కారణమేమి లేదు. మనిషి యొక్క గుండె ఎంత దెబ్బ తిన్నప్పటికి కూడా చాలా దృఢముగా ఉండును. చాలా మంది ప్రజలు వారి

కున్నటువంటి భయంకరమైన గుండెవ్యాధి నుంచి స్వస్థత పొంది తిరిగి వారియొక్క పనిని చేసుకో గలుగుచున్నారు. అందువలన గుర్తుంచుకొండి. చాలా మంది ప్రజలు వారి కున్నటువంటి వ్యాధివలన కాకుండా వారి కున్నటువంటి భయము వలన కుంటి వారిగా తయారవుతున్నారు.

అదృష్టవశాత్తు మానవుని గుండె అన్నిటి కంటె త్వరితముగా బాగుపడును. దానిని అదే చేసుకొనును. దీనిలో ఉన్న ఆశ్చర్యకరమైనవిషయ మేమనగా దెబ్బతిన్న గుండెను Scar Tissue కండరముల కణములను Coronary Thrombosis ద్వారా యధాస్థానమునకు తీసుకొని వచ్చును. అటు వంటి ప్రజలకు భవిష్యత్తు చాలా ఉన్నది. కాని గుర్తుంచుకొండి. మీరుఅదుపులో జీవించని యెడల మీకు మళ్ళా రెండోగుండె వ్యాధి రావచ్చును. అటువంటి వ్యాధులను ఈ దినములలో గుర్తించటమే కాకుండా చాలా జబ్బులను బాగుచేయుచున్నారు. అందువలన మీరు వ్యాధి గ్రస్తులు అయినట్లయితే మీ అదుపులో మీరు జీవించుట మంచిది. మీరు త్వరగా బాగుపడగలరన్న ఉద్దేశ్యం గలిగివుండడం చాలా మంచిది.

మంచి జీవితమునకు మార్గాలు

మీకీ జబ్బు ప్రారంభమైన దనగా మీరు విశ్రాంతి పొందుట నేర్చుకోవలెను. మీ వైద్యుడు బహుశా మీకు ముందుగనే చెప్పియుండవచ్చు. ఈ గుండె వ్యాధి ద్వారా బాధపడుతున్న వారికి పెద్ద కష్టమేమి యుండదు. ఈ భారం అనేది జీవితంలో ముఖ్యమైన భాగము. మరియు ఈ గుండె వ్యాధితో భాదపడతున్న వారు వారికున్నటువంటి శక్తులను చాలా త్వరితంగా అవజేసుకున్నారు. బాగున్నామని అనుకున్నారుగాని, గుండె జబ్బుందవి అప్పటివరకు గుర్తించ లేక పోయారు.

పాడైనటువంటి గుండెతో ఉన్నవారు విశ్రాంతిని పొందుట చాలా ముఖ్యము. ఇది తేలికైన విషయంకాదు. విచారించుట మరియు భయపడుట Coronary జబ్బుకు కారణములై యున్నవి. భారము మరియు భీతి ఈ గుండె జబ్బుకు రావటానికి ఎక్కువ అవకాశము లిచ్చును. ఇవి ముఖ్యమైన కారణాలు. ఈ భారం ఉన్నటువంటి మనిషి ఎక్కువ Adrenalin తయారు చేయుట దీనివలన

గుండె చాలా త్వరితముగా కొట్టుకొనును. అంతే కాకుండా తన పని భారము ఎక్కువగును. ఈవ్యాధి ప్రమాదకరం కనుక అటువంటి ప్రజలు క్రొత్తజీవితమును ప్రారంభించవలెను.

ఈ జబ్బు ప్రారంభ దశలో ఉన్నపుడు వైద్యులు మంచి ఔషధములు యిచ్చుదురు. ఈ ఔషధముల భారమును తొలగించి గుండెకు విశ్రాంతి అనుగ్రహించి మరియు దానంతట అదే స్వస్థత పొందుటకు సహాయపడును. ఇటు వంటి ఔషధములు మొట్టమొదట కొన్ని వారములలో యివ్వవలెను.అప్పుడు ఆ వ్యాధిగ్రస్తుడు ఏ విధముగా విశ్రాంతి నొందవలెనో నేర్చుకొనును. ఆ వ్యక్తి విశ్రాంతి పొందుట మానిన యెడల అది యింకా ఎక్కువ కష్టముల లోనికి నడిపించును అని భావము.

ఈ భారము మరియు భీతి సమయములలో శరీరమంతటికి కూడా బయము అనెడి పరిస్థితి కలుగును. ఈవ్యక్తి ఎగిరిపడుటకుగాను పోట్లాడు టకుగాను సిద్దముగా ఉండును. ఆ వ్యక్తి ఏపని చేసినా గుండె మోతను మించి పనిచేయు చుండును. ఈ విధమైనటువంటి భారము గుండెలో మరికొన్ని క్రొత్త భాధలను కలుగచేయును. సాదారణంగా నాడి చాలా త్వరితముగా కొట్టుకొనును.

Adrenalin గుండె వేగమును పెంచుటగాక కొన్ని చిన్నచిన్న రక్త నాళములను ఏర్పాటుచేయును. ఈ యొక్క రక్తనాళములు ఎంతో చిన్నవి. గుండె రక్తనాళము లను తోడుటకు అంత త్వరితముగా పని చేయువలెను. ఈ వ్యాధి ఉన్నవారికి నెమ్మది మరియు మనశ్శాంతి చాలా అవసరము. బాగుపడుటకు మీరు ఈ గుండె వ్యాధి రాగానే విశ్రాంతిని ప్రారంభించి క్రొత్త అలవాట్లను అలవాటు చేసుకోవలెను.

మీరు ఒకసారి క్రొత్తరకములైన అలవాట్లకు అలవాట పడినట్లయితే యిది మీకు చాలా ఉపయోగకరము. మీరు మీ ఆరోగ్య విషయంలో జాగ్రత్త పడినప్పుడు యిది మీకు సంతృప్తి అనుగ్రహించును. ఏ వ్యక్తి అయినను నిరాశగా ఉన్నాడని తెలిసినప్పుడు తను సంతోషించుట చాలా కష్టము. మీరు ఏ సమ

యంలో చేయవలసిన పనులు ఆ సమయంలో చేసినట్లయితే అది మీకు సంతృప్తి నిచ్చును. ఈ విధంగా చేయుట ద్వారా మీ మెదడు విశ్రాంతిగా ఉన్నదని అర్థము. అది మీకు విశ్రాంతిని కలుగచేయును. ఇది మంచి చికిత్సలో ఒక భాగము.

తిరిగి పనిలో ప్రవేశించుట

ఇప్పుడు మీరు ఎటువంటి ఆహారమును భుజించవలెనో మీరు ఎటువంటి పని చేయ వలెనో తెలియచేయు చున్నాము. మీరు సదుపాయముగా జీవించ గలరు. కాని మీరు ఎప్పుడు నెమ్మదిగా నుండవలెను. అటువంటి వ్యక్తులు ఎప్పుడు గుండె ధైర్యము కలిగి జీవింతురు. చాలా మంది గుండె జబ్బు ఉన్నవారు వారి పనికి తిరిగి వెళ్ళి నారు. ఇంత ముందున్నటువంటి పని కంటే అతీత మైనటువంటి పనిలో ప్రవేశించుదురు. మీరుకూడా ఆ విధముగా పొందుటకు అవకాశములు గలవు.

ఈ గుండె వ్యాధి కలవారు వారి వైద్యుని సలహా మీద ఆధారపడి యుండుట చాలా మంచిది. చాలా మంది తన స్నేహితుల సలహామీద ఆధారపడ తారు. అలా ఆధారపడుట మంచిదికాదు. మీ శరీరములో ఏమైనను జరిగిన ఎడల మీరు వెంటనే వైద్యునికి తెలియచేయ వలెను. ఆ వ్యక్తి తన బరువును కూడా తగిన పద్ధతులలో ఉపయోగించవలెను. మీరు ఎక్కువ బరువు కలిగినట్లయితే మీగుండె కూడా ఎక్కువ పనిచేయును. మీకున్న క్రొవ్వు నంతటిని కూడా రక్తములో సరఫరా చేయువలెనంటే ఇంకా కొన్ని రక్తనాళములు ఎక్కువుగా పనిచేయవలెను. అందుకని మీయొక్క బరువును అదుపులో ఉంచుట మంచిది.

చాలా మంది వ్యాధి గ్రస్తులు, అధికరక్తపోటు ఉన్నవారు, గుండెపోటు ఉన్న వారు ఎక్కువ ఉప్పు ఉపయోగించ రాదు. తక్కువ ఉప్పు ఉపయోగించుట రుచిని అనుగ్రహించును.

కారము తినరాదు. అలసరున్న వ్యాధిగ్రస్తులు, అజీర్ణత ఉన్నవారు, ఈ పద్ధతి పాటించుట మంచిది. మీరు తక్కువ ఉప్పును ఉపయోగించిన ఎంతో మంచిది వేడిగా ఉన్న సమయంలో మీరు ఉప్పు ఎక్కువ వాడుట మంచిది. అధిక రక్తపోటు ఉన్నవారు ఉప్పును తక్కువుగా సేవించుట మంచిది.

పొగ త్రాగుట మానివేయుము

మీరు స్వస్థత పొంది నడవగలిగినపుడు మీరు బయట చాలా వ్యాయామము చేయవలెను. నడవటము చాలా ఉపయోగవరమైనది. ఈ విధముగా నడచుట వలన శరీరములో రక్త ప్రసరణ ఎక్కువై శరీరమును ఆరోగ్యంగా ఉంచును. మరియు వారు తెలివిగల వారైతే పొగ త్రాగుట మానివేస్తారు. ఎందుకనగా పొగ త్రాగుట వలన రక్తనాళములు అడ్డుపడి రక్త ప్రసరణము తగ్గిం చును. అందువలన వైద్యులు గుండెవ్యాధి ఉన్నవారికి పొగత్రాగరాదని సలహాయిస్తారు.

ఏవిధమైనప్పటికి కూడా మీరు పనికిరాని వారిగా తలంచవద్దు. మీ నరములు ప్రశాంతముగా నుండవలెనంటే మీ వైద్యులతో మాట్లాడిన ఎడల మీకు ప్రశాంతమైన సలహా యిచ్చును.

నడక భారమును తొలగించును

చివరిగా సలహా— భారవ ును వదిలి వేయండి, ప్రశాంత మైనటువంటి మన శ్శాంతిని పొందండి. అల్లకల్లోలమును మరియు భీతి, మీయొక్క అన్నము అరు గుటను ఆపుచేసే ఆలోచనలను గంధరగోళము చేయును.. ఇది మీ గుండెను ఎక్కువ వేగంగా కొట్టుకొని మీ రక్త ప్రసరణను శ్రమ పెట్టదు. మీరు భయ పడవద్దు. మీరు ఎప్పుడు పనికిరాని వారిగా తలంచవద్దు. మీరు ఎప్పుడూ మంచినే ఆలోచించ వలెను. అందువలన మీరు ఎప్పుడు సంతోషంగా ఉండండి. మీ భవిష్యత్తును దేవుని కప్పగించి— మీరు పరిమితంగా జీవించుట నేర్చుకోండి. మీరీ విధముగా చేసినట్లయితే మీ జీవితంలో సంతోషంగా ఉండగలరు. ప్రస్తుతము సంతోషించుటమే గాకుండా రానైయున్న దినములలో కూడా సంతో షించగలరు.



అధ్యాయము 42

అధిక రక్తపోటు

గుండె ఎంతో సౌందర్యవ్మైనటువంటిది. ఈ చిన్నగుండె 150 పౌనులు బరువు గల మనిషిని ఒక 1,0000 అడుగుల ఎత్తునకు లేవగలుగుతుంది. అంతేకాకుండా దీనికి రోజుకు సరిపడే పని ఉంటుంది. జీవితకాలమంత కూడా 7,70,00,000 గాలనుల రక్తమును తోడగలిగే శక్తి ఉంది. ఈ గుండెకు గల శక్తి 1టన్ను. 100 మైళ్ళ దూర మెళ్ళుటకు గల శక్తి యున్నది. చిన్నగుండె రాత్రింబవళ్లు తోడి తోడి రక్తపోటు గలుగచేస్తుంది.

సాధారణమ్మైన రక్తపోటు క్రొత్తగా పుట్టిన బిడ్డకు 55/40 (B. P.) ఉంటుంది. ఇంత రక్తపోటుతో జీవితం ప్రారంభమవుతుంది. ఆరోగ్యమ్మైన యువనస్థునకు 120/80 రక్తపోటు ఉంటుంది. దీనికిపైగా ఉన్నయెడల తనిఖీచేయించుకోవలెను.

ఇక్కడ మనం రెండురకములైన రక్తపోటు (B. P.) లను చూద్దాం. 1. 95% రక్తపోటు (B. P.) 2. 5% రక్తపోటు (B. P.)

రెండో రకమ్మైన రక్తపోటు

రెండవరకపు రక్తపోటు మరో జబ్బుకు తరువాత వస్తుంది. ఈ రెండవరకపు రక్తపోటును కలుగచేయుటకు చాలా కారణములు కలవు. ఉదాహరణగా గ్లాండ్‌మీద (Adrenal gland) ఒక రకమ్మైన పుండు పుట్టిందనుకోండి. ఈ పుండుతో పోటు చంచల మవుతుంది. ఇది పైకి క్రిందకు ప్రవహిస్తూ ఉంటుంది. వ్యక్తికి జబ్బు ఉన్నదని తెలిసినట్లయితే వెంటనే వైద్యుని దగ్గరకు పోయి జబ్బును పరీక్ష చేయించు కోవలెను. ఈ పుండును ఆపరేషన్ చేసి తొలగించవలెను.

అప్పుడు పోటు తగ్గుతుంది. ఇంకొక రకమైన పోటుంది. దేనివలననగా "Toxaemia of Pregnancy" వస్తుంది. ఇది ఎప్పుడు పోతుందంటే గర్భిణీ పోయిన తరువాత.

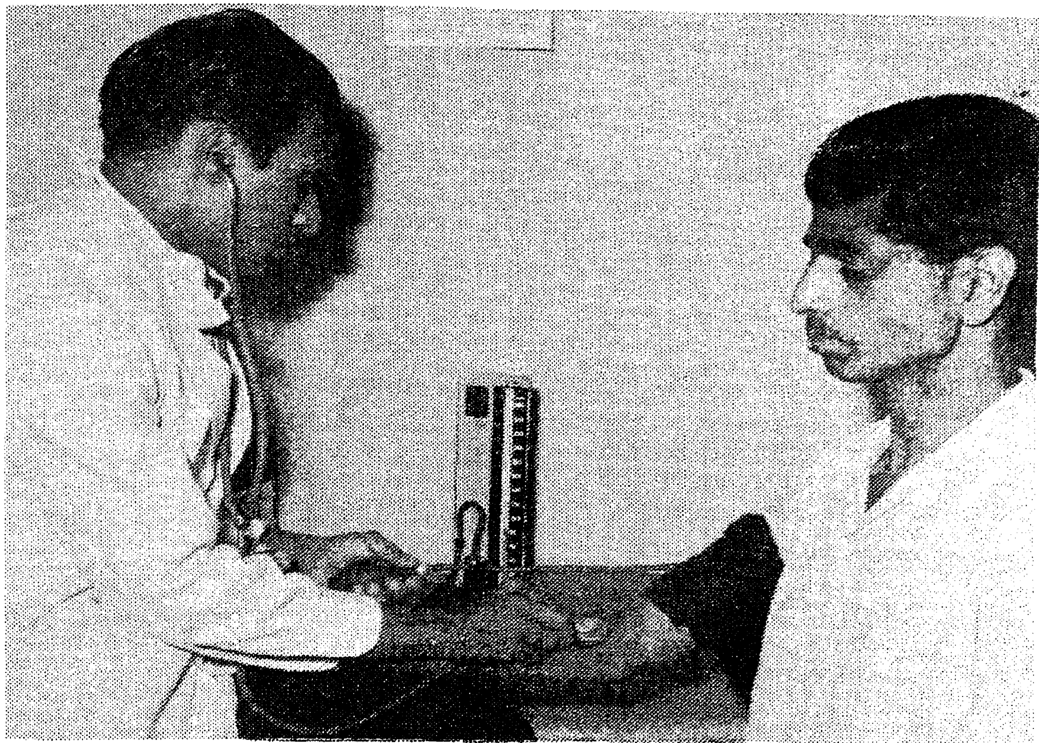
ఇంకొక రకమైన దేమిటంటే "Coarctation of the Aorta" అయోర్టా అన్నది దేహమందలి ప్రవహించే ఒక పెద్ద రక్తనాళము. ఇది గుండెవద్ద ప్రారంభమవుతుంది. మొండెమునకు, చేతులకు ఈ నాళముల నుంచి చాలా రక్తం సరఫరా అగును. అందువలన రక్తపోటు మొండెములోను, చేతులలోను ఎక్కువుగా ఉండును. మిగిలిన కాళ్లలోను క్రింద భాగంలో రక్తపోటు (B. P.) తక్కువుగా ఉండును. ఈ రక్తపోటు వైద్యులకు మాత్రమే తెలియును.

థైరాయిడ్ గ్రంథి ఎక్కువుగా పని చేయుట వలన రక్తపోటును తగ్గించును. కాని Systolic రక్తపోటు పైకిపోవును. ఈ విధమైన రక్తపోటు థైరాయిడ్ గ్రంధి చికిత్స చేయుటవలన బాగుగా పని జేయును. ఇది అపరేషన్ చేయుట వలన జరుగును. థైరాయిడ్ గ్రంధి యొక్క పని బుజువు చేయబడినప్పుడు రక్తపోటు మామూలు స్థితికి వచ్చును.

మనం యిప్పుడు మూత్రపిండము గూర్చి చదువు కుందాము. ఈ మూత్ర పిండములకు సరిపడ్డ రక్తము లేనియెడల రక్తపోటు పైకిపోవును. ఈ మూత్ర పిండములు Renin ని (రెనిన్) కలిగి యుండును ఈ రెనిన్ రక్తములో ప్రవేశించి Angiotensinogan వ్యతిరేకమగును. అప్పుడు Angiotensinogan వచ్చును. అప్పుడు Angiotensinogan పోటును పైకి పంపును. ఈ విధముగా అధికమైన రక్తపోటు వచ్చును

ఈ విధముగా రెండవ రక్తపోటు 5% ద్వారా వచ్చుచున్నది. కనుక యిది పెద్ద ప్రాముఖ్యము కాదు. అందులో నీవు ఒకరకమై యుంటేనేకాని పెద్ద ప్రాముఖ్యత కాదు.

మనం యిప్పుడు ఈ పరిస్థితిని గూర్చి నేర్చుకుందాం. మనకు శుద్ధ రక్తనాళములు కలవు. ఈ శుద్ధ రక్తనాళములు మన శరీరమంతటా ఉండి అవి కొంత రక్తమును కలిగి యున్నవి. ఇవి మూసుకున్నప్పుడు పోటు పైకి



పోవును. ఈ శుద్ధ రక్తనాళములో నుండి రక్తమును తోడినప్పుడు గుండె క్రొత్త శక్తి ఉపయోగించి ఈ పోటును తొలగించును. ఈ శుద్ధరక్త నాళముల చుట్టూ కండరములు గలవు. గుండె ఎక్కువసేపు కొట్టుకున్న యెడల దీని చుట్టూ ఉన్నటువంటి కండరము వ్యాయామము చేయు చున్న కండరమువలె ట్టిపడును. ఈ విధంగా ఎక్కువసేపు కొట్టు కొన్నట్లయితే రక్తపోటు ఎక్కువగును.

ఈ రక్తపోటు అనేది వంశ పారంపర్యంగా వచ్చునని నమ్ముచున్నాము. ఈ అధిక రక్తపోటు ఉన్న వారికిది వంశ పారంపర్యంగా వచ్చునని చెప్పవచ్చు. కొంతమందికి కొన్ని విటమినులు తక్కువగుటవలన రక్తపోటువచ్చును: కొంత మందికి పుట్టుకతోనే గుండె బలహీనత వలన, రక్తనాళముల బలహీనత వలన

రక్త ప్రసరణ బలహీనత వలన ఈ రక్తపోటు వచ్చును! ఈ విధంగా వచ్చినటు వంటి వారికి మనం ఏమి చేయువలెను.

వికారము, కోపము, అసహ్యించు కొనుట, భయము మరియు కుళ్ళుబోతు తనము వీటి ద్వారా రక్తపోటు ఎక్కువగును.

60% శాతము ప్రజలు ఈ అధిక రక్తపోటు ద్వారా గుండెపోటు చెంది మరణించు చున్నారు. ఈ రక్తపోటు ఎక్కువగా తోడేకొలది ఇది ఎక్కువగును. విశాలమైనగుండె, బలహీనమైన గుండె వున్న సమయంలో రక్తపోటు ఎక్కువగా ఉండును. అప్పుడు అవయవములు బలహీనతపొంది ఆగిపోవును.

ఈ రక్తపోటు ఎక్కువై నందువలన మెదడులో రక్తనాళములు పగిలిపోవును. మనం దానిని ఏమని పిలుస్తామంటే "Stroke" అని. 25శాతం Stroke ద్వారానే చనిపోతారు. 5% మూత్రపిండము ద్వారా రక్తపోటులోచనిపోవుట జరుగు తుంది. మిగిలిన 5% జబ్బుల ద్వారా రక్తపోటుతో చనిపోతారు. ఈ విధంగా అధిక రక్తపోటు వచ్చినవాళ్ళు మరణిస్తూ ఉంటారు.

రోగ నిరూపణ

నా యొక్క బయుట పరిస్థితి ఏమిటి?

నీవు నాకు ఎక్కువ రక్తపోటు ఉందని అనవచ్చును. అపుడు నాకున్నటువంటి తరుణాలు ఏమిటి? అప్పుడు నేను పోటును ఎదురుకొంటున్నానా, లేక గుండె ఆగి పోటాన్ని ఎదురుకొంటున్నానా?

అపుడది నీ కున్నటువంటి అధిక రక్తపోటు మీాద ఆధారపడి ఉన్నది. మొట్ట మొదటి దశలో ప్రారంభముగును రక్తపోటు ఎప్పుడూ ఎక్కువుగానుంటే 150/90 నుంచి 180/110కు ఎక్కువగును. ఇది ప్రతిరోజుకీ తేడా కనిపించును. రక్త రసాయనిక శాస్త్రము మామూలుగానే యుండును. ఈ పరిస్థితిలో ఉన్నా ఎక్కువకాలము జీవింతువు. ఎందుకంటే తక్కువ పరిస్థితిలో పోయుందంటే ఆయన పరిస్థితి కూడా దిగజారిపోతుంది.

రెండో దశ: ఈ రెండో దశ చాలా భయంకరమైన దశ. ఇది దరిదాపు 250/150 ఉండును. 40% శాతము 110 Distolic దాదాపు 80 Systolic ఉన్నవారు మరణింతురు.

మూడవ దశ: ఇదికూడా భయంకరమైన దశ. ఇదికూడా రెండోదశవలె రక్త పోటు ఎక్కువగును. దీని యొక్క పనికూడా వైద్యుల ద్వారా తనికీ చేయబడును.

నాల్గవదశ: దుష్టబుద్ధి గలవారు 300/186కు ఉండును. కొన్ని సార్లు దగ్గవచ్చును కూడా. దీనికన్నా వెనుక భాగంలో Haemorrhages కనబడును. మరియు మూత్రపిండములు సరిగా పని చేయవు. ఇటువంటి రోగులకు Uremia వచ్చి నాలుగు నెలలలో చనిపోవుదురు.

సూచనలు

అధిక రక్తపోటుకు సూచన లేమిటి? సామాన్యంగా తలనొప్పి. మెదడులోను మెడ వెనుక భాగంలో భారంగా ఉండును. అధిక రక్తపోటు ఉన్న వాళ్ళకి తల నొప్పి వచ్చును. కొంత మంది మూర్ఛపోవుట, కొంతమంది తొందరగా అలసి పోవుట, కొంతమందికి త్వరగా కోపము వచ్చుట: కొంతమందికిభయము కలుగుట, కొంతమందికి ఎటువంటి సూచనలు లేకుండానే అధిక రక్త పోటు ఉండును

కండ్లు తిరుగుట, తలనొప్పి సామాన్య రక్తపోటుకు సూచనలు. ఇది ఆపా యకరమేమియు కాదు.

చికిత్స

అధిక రక్తపోటు ఉన్నవారు మంచి వైద్యుని క్రింద చికిత్స పొందవలెను. మీరు పుస్తకముల ద్వారాగాని, పుస్తకము చదివి వాటి సలహా ద్వారా చికిత్సను పొందరాదు. ఎందుకనగా మీకు ఏరక్తపోటు ఉన్నదో తెలియదు. అది ఎంత అపాయకరమో మీకు తెలియదు. ఒక వైద్యుడు మీకు అధిక రక్తపోటు ఉందని చెప్పినట్లయితే మీరు ఇంకొక వైద్యుని దగ్గర సలహా పాటించరాదు. మీ ద్రవ్యము ఎందుకు వృధా చేసుకొనెదరు. మీరు ఎక్కువ మంది వైద్యు

లను దర్శించుట ద్వారా లాభమేమి పొందరు. ప్రతి వైద్యుడు కూడా మీ జబ్బుకు ఏమి చికిత్స యివ్వవలెనో తెలిసినవారే.

నవీనకాలపు ఔషధములు ఉపయోగించుట ద్వారా 20% మరణములు తగ్గినవి. మీరుగాని అపాయమైన అధిక రక్తపోటుతో ఉన్నయెడల మీరు ఔషధములు వాడుటకు నిర్ణయించుకోవద్దు

మీ అధిక రక్తపోటును మీ కట్టుబాటులో ఉంచుకొన వలెనంటే మీరు విచారించకూడదు. వికారము లేకుండా ఉండవలెను. చెప్పుట సులభమేకాని చేయుట కష్టము. పోటీ ఆటలు మానివేసి, కసరత్తు మాని వేయుము. నీవు ఉండవలసిన బరువుకన్నా ఎక్కువుగా ఉన్నయెడల బరువు తగ్గించుకొనుము. ఇది చాలా ప్రాముఖ్యము.

అధిక రక్తపోటు రాకుండా ఏ విధంగా ఆపగలము

ఒక వ్యక్తికి అధిక రక్తపోటు రాకుండా ఉండాలంటే ఆరోగ్య సూత్రాల ద్వారా బ్రతకవలెను. మనం జీవిస్తున్నటువంటి జీవితమే చాలా జబ్బులు రాకుండా కాపాడ గలదు. అంటే మనం ఆరోగ్య సూత్రాలను పాటించి మనిషికి సరిపడ్డా విశ్రాంతి, 15 నిమిషములు పగలు కునుకు తీయుట మొదలైనవి. విశ్రాంతి అనేది మనిషికి ఎటువంటి అపాయము కలుగచేయదు.

ప్రతిదినము వ్యాయామము చేయుము రక్తము శరీరములో పనిచేయును. ఇది ముఖ్యమైన విషయము. రక్తపోటు ఎక్కువగా ఉన్నయెడల కొన్ని భాగములలో రక్తము ఎక్కువుగా ఉండును. నీవు వ్యాయామము చేయునపుడు రకము శరీర మంతటికి కూడా సరిసమానంగా పంచిపెట్టబడును.

వేడినీటితో స్నానము చాలా ఉపయోగకరము. శరీరమంతటను ఉషారుగా ఉండుటకు వేడినీటి స్నానము చాలా మంచిది. వేడినీటిస్నానమువలన శరీరము తేలికగా ఉన్నట్లు అనిపించును.

సరియైన ఆహారము

అధిక రక్తపోటు రాకుండా ఉండుటకు ఆహారము చాలా ప్రాముఖ్యము. విటమినులు, ఖనిజములు గల ఆహారమును తీసుకొనుట ముఖ్యము. ప్రతి దినము మాత్రలు వాడమని కాదు. మనం వాడుతున్నటువంటి ఆహారంలోనే మనకు సరిపడే విటమినులు, ఖనిజములు దొరుకుతాయి. కొన్నిసార్లు దొరకనియెడల మనం విటమినులు వాడుట మంచిది. ఎక్కువుగా తినుట మంచిదికాదు. ఎత్తు తగినట్లుగా, లావు తగినట్లుగా, బరువు తగినట్లుగా సరిచూచు కొనవలెను. అహారములో గట్టి క్రొవ్వుపదార్థములు ఉండరాదు. చల్లబడిన ఆహారము మరలా దానిని వేడిచేసి భుజించరాదు. ఇది మూత్రపిండముల ి హాని కలిగించును. ఉప్పును తగ్గించి తినుట చాలా మంచిది.

పొగత్రాగుట మానివేసి, విషపదార్ధములు విసర్జించవలెను. పరిశోధనలు చేయు వారు ఏమని కనుగొనిరనగా సాధారణమైన రక్తపోటు పొగత్రాగువానికి 18 పాయింటుల Systolic ఉంటుందిట. కొంతమంది సిగరెట్టు త్రాగినప్పుడు నారిరక్తపోటు 32 పాయింట్లు Systolic, 12 పాయింట్లDistolic వారు సిగరెట్టు త్రాగే సమయంలో ఉండును. అధికరక్తపోటు ఉన్నవారు ప్రొగత్రాగుచుండగా 39 పాయింట్లు Systolic, 24 పాయింట్లు Distolic ఉండును. అధికరక్తపోటు ఉన్నటువంటి వ్యక్తి మెదడులో బలహీనమైన రక్తనాళములు ఉన్నయెడల పొగత్రాగుచున్నందున మరెక్కువ బలహీనమగును.

ఇప్పుడు అధికరక్తపోటు ఉన్నదని తెలిసినయెడల దానిని నీ అదుపులో ఉంచుకొనుటకు ఏమిచేయాలో తెలిసికొంటివి. నీకు సాధారణమైన (B. P.) ఉంటే ఆరోగ్య సూత్రాలు పాటించి ఆ రక్తపోటు పెరగకుండా జాగ్రత్తపడాలి.



43 వ అధ్యాయము

సామాన్య రక్తపోటు

సామాన్య రక్తపోటు (Low Blood Pressure) శరీరము మరియు మెదడుకు తక్కువ రక్తము సరఫరా అగుట. అందు వలన తొందరగా అలసిపోవుట, మత్తుగా ఉండుట జరుగును. మనస్తత్వశాస్త్రం (Psychologically) ప్రకారముగా ఈ వ్యాధి గలవారు ఎప్పుడూ చెడుపనులు చేయుటకు ఇష్టపడును.

ఈ సామాన్య రక్తపోటు రావడానికి గుర్తులు సాధారణంగా ఏదైన ప్రమాదము జరిగినపుడు కాని లేక భయంకరమైన ఆపరేషన్ జరిగినపుడుగాని ఈ సామాన్య రక్తపోటు వచ్చును.

సామాన్య రక్తపోటు ఉన్నవారు నీరసముగా ఉండుటకు ముఖ్య కారణములు వారికి సరియైన విశ్రాంతి లేకపోవుట, సరియగు ఆహారము లేనందున.

యేకాగ్రత కలిగినప్పుడు

బహుశా చాలా ముఖ్యమైన విషయ మేమనగా పట్టుదల గల వారికి సామాన్య రక్తపోటు వంశ పారంపర్యముగా వచ్చును. ఇది సామాన్యంగా గుండె సన్నముగాను, మొత్త పెద్దదిగాను కలవారికి సంభవించును. వారి గుండె ఉండవలసిన స్థలములో గాకుండా కొద్దిగా క్రిందకు ఉండును ఈవిధముగా ఉండుట వలన రక్తము శరీరమంతా సరఫరా చేయుట కష్టమగును.

స్వరము తగ్గినపుడు గట్టిగా నొక్కి పలుకవలసి వచ్చును. ఇవి సాధారణంగా వంశ పారంపర్యము నుండే వచ్చును. అంతే కాకుండా అదుపులో లేని అవయవములు

గుండెకు భారం కలిగించును. సరియైన పాళ్లలో లేని ఆహారము తనను బలహీను నిగా చేసి సామాన్య రక్తపోటుకు గురి చేయును. అంతేకాకుండా ఇది చిన్ననాటి నుండి నడివయసు దాటే వరకు వచ్చును. ఈ వ్యాధిగల వ్యక్తి సోమరిపోతువలే ఎక్కడబడితే అక్కడ కూర్చొనుటకు ప్రయత్నము చేయును. అట్లు చేయుటవలన తక్కువ వ్యాయామమునకు దారి తీయును. అంతేకాకుండా తన శరీరములోని కండ రముల బింకము తగ్గును.

దీనితో తేలికగా జీవించ వచ్చును.

సామాన్య రక్తపోటుతో జీవిస్తున్న వారికి సోమరిగా ఉండటం, అకలి బహు తక్కువుగా ఉండటం, మనసులో సంతోషం లేకపోవుట, ఎల్లప్పుడు చలిగా బాదపడుచున్నట్లు ఉండును.

ఇక్కడ మనం కొన్ని పద్ధతులు గమనిద్దాం

1. మీ యొక్క శరీరంతో శక్తి సామర్థ్యం కొలది జీవించుట.

మీ శరీరము అలసినప్పుడు మెదడుకు విశ్రాంతి కావలెను. అప్పుడు మీరు తిన్నగా పండుకొని మీ కాళ్ళు గుండెకంటే కొద్ది ఎత్తుగా ఉంచి మోకాళ్ళ క్రింద తలదిండును ఉంచి ఎంత గాలిని పీల్చుకొన గలవో అంత గాలిని పీల్చుకొనవలెను. ఈ వ్యాయామము అయిన వెంటనే తిరిగి తక్కువ రక్తపోటు మామూలు రక్తపోటుకు వచ్చును. కనీసము 8 గంటలయినా పరుపు మీద విశ్రాంతి నొందవలెను భోజన మయిన పిదప 5 లేక 10 నిమిషముల వరకు విశ్రాంతిని పొందవలెను.

2. వ్యాయామము వలన కండరములను అభివృద్ధి చేయుట

కసరత్తు ద్వారా మంచి కండరములను పెంచవలెను. ఈ వ్యాయా మము ఏ విధముగా నుండవలెనంటే అది యింటిలో కాకుండా బయటకు చెందిన కసరత్తయి ఉండవలెను. ఆటల పోటీలకు మాత్రం పోకూడదు. కాని ఆటలు మాత్రం ఆడవలెను. అలసి పోవునంతవరకు మాత్రం ఆడరాదు. ముఖ్యంగా

కడుపు కండరములు పెంచుటకు ప్రయత్నం చేయవలెను. ఇది ఏ విధముగా వస్తాయుంటాయంటే చేతులు చాపుట వలన, వంగుట వలన, శరీరము అటు ఇటూ త్రిపుట వలన, గట్టిగా ఊపిరి పీల్చుకొనుట వలన, కడుపు కండ రములు పెరుగును. ఇంకొక కసరత్తు ఏమనగా గాలిని గట్టిగా పీల్చుకొని బయటకు వదలి వేయవలెను. దీనివలన కడుపుమీద కండరములు గట్టిపడును.

3. బరువును సరిసమానంగా ఉంచుకొనుము

నీవుగాని ఉండవలసిన బరువుకంటె తక్కువుగా ఉన్నయెడల మంచి మాంస కృత్తులు గల ఆహారమును భుజించి ఈ బరువును పెంచుకోవలయును.

4. ఆరోగ్యము నిచ్చెడి భోజనమును భుజించుము

మందుల వలనగాక మంచి ఆహారము భుజించుట వలన ఆరోగ్యమును వృద్ధి జేసికొనవలెను. పండ్లు, ఫలాలు, కూరగాయులు సమృద్ధిగా వాడవలెను.

సామాన్య రక్తపోటును పోగొట్టుటకుగాను 'బి' విటమిను కలిగి యుండు నటువంటి భోజనమును భుజించవలెను. మరియు గింజలు, ఆకుకూరలు భుజించుచు ఉండవలెను. ఇంకా మంచి ఆరోగ్యమును పొందుటకు ఇనుము ఉన్నటువంటి ఆహారమును అనగా ఆకుకూరలు ఉండునటువంటి అహారమును తినవలెను. దీనిలో విటమిను బి/12 కూడా కలిగియుండును.

సామాన్య రక్తపోటు ఉన్నవారు ఈ వ్యాధిని త్వరగా తొలగించుటకు పాలు త్రాగవలెను. గోధుమలు, తేనె ఉపయోగించవలెను.

5. క్రొత్తరకమైన మార్గమును ఆలోచించుము

సామాన్య రక్తపోటు ఉన్నవానికి భయముండును. అంతే కాకుండా వారు ఎల్లప్పుడు ఎక్కువుగా చీకటిని ప్రేమించుదురు. వీరు ఎప్పుడు జీవిత ముపై నిరాశచెంది యుందురు. ఈ సామాన్య రక్తపోటు ఉన్నవారికి జీవించవలె ననిగాని, జీవితంలో సంతోషించవలెననిగాని కోరికలుండవు. అటువంటి సమ యంలో వారు మంచి ఉత్సాహంగా ఉండి జీవితంలో కోర్కెలను పెంచు కొనవలెను.



అధ్యాయము 44

కామెర్లు

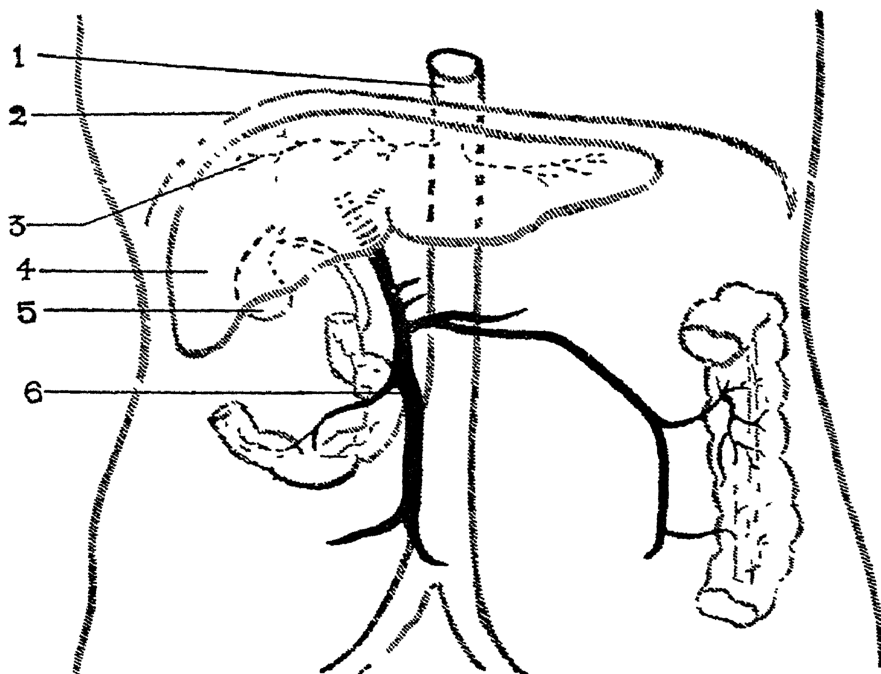
కామెర్లు అనగా నేమి? ఇది ఒక జబ్బా? లేక కేవలం జబ్బుకి మూలాధారమా? నిజానికి ఇది మొదట చర్మమును, కళ్ళలో తెలుపును పసుపు పచ్చగా మార్చుట ద్వారా కన్పించును. వ్యాధి ప్రారంభ దశలో చర్మముయొక్క క్రింది పొర పెనె రంగు చాయగా మారును. ఈ ప్రక్రియను పైత్యము చేయుట, పైత్యము ఎక్కువుగా ఉండుట అందురు. ఇదే రక్తాన్ని ఎర్రగా మార్చును. అంతేకాదు యిది ఎర్ర కణములను వేరుపర్చును. ఇది సాధారణంగా ప్రతి శరీరంలోను జరిగే ప్రక్రియ. ఈ విధంగా జరగడం వలన ఎర్రకణములు అభివృద్ధి కొంత కాలమునకు నశించును. ప్రతి మానవ శరీరంలోను కావలసినన్ని ఎర్ర కణములు ఉండును. తద్వారా శరీరములోని అన్నిభాగములు రక్తము అందుకొని చక్కగా పనిచేయును

మానవ శరీరంలో ఎల్లప్పుడు పైత్యరసము ప్రవహించుచునే ఉండును. కాలేయము త్వరితముగా పనిచేయునపుడు ఇది కనిపించును. పైత్య కోశంలోని ఒక శాఖ అయినటువంటి ప్రేగులలోనికి పోవును. పైత్యరసము ప్రేవులను గోధుమ వర్ణమువలె మార్చును.

పైత్య రసము

సాధారణ దశలో మన చర్మములోని రక్తమును ఆపుటకు కావలసినంత పైత్య రసము కేంద్రీకరించి యుండును. కొన్ని అసాధారణ వ్యాధులు ఎర్ర కణములను త్వరిత గతిలో నశింపచేయును. అటువంటి సందర్భంలో కాలేయము మిగిలిన ఎర్ర కణములలో కలసిపోయినప్పుడు కూడా ఈ విధముగా జరుగును. పిత్తాశయము రక్తములో కలసిపోయి చర్మములో యిమిడి యుండును.

ఈ కాలేయము ఒకేవక పెద్ద అవయవము, మరియు దాని నిర్మాణము చాలా క్లిష్టమైనది. ప్రతి దిన చర్యలో సరిపడిన దానికంటే ఎక్కువ రక్తమును నిలువ యుంచు శక్తికలది. ఏదైన శరీర భాగములలో రక్తము తక్కువైనపుడు కాలేయం నుండి ఎంతో రక్తము అవసరమై యుండును.



మొట్టమొదటిగా ఈ కాలేయపు ప్రక్రియ ఒక రకమైన కణము ద్వారా చేయబడినది. ఈ కణజాలములు చిన్న బుడగలువలె అమర్చబడి యున్నవి. రక్తమే దానిని తీసుకొని రావలెను. చేర్చుకోవలెను. లేదా వాటినుండి తీసుకు రావలెను.

ఒక్కొక్కసారి శరీరము నందలి రక్తము అంతయు కాలేయములోని కణము లన్నిటితోను పొందుపర్చబడును. బృహద్ధమని గుండెనుండి రక్తమును కాలేయము నకు తెచ్చును.

కామెర్లు నందలి రకములు

1. హెమొలిటిక్(Haemolytic) కామెర్లు, ఎఱ్ఱ రక్తకణములను నశింప చేసి కామెర్లను వృద్ధిపరచి కాలేయము నందలి పైత్యము వాటిని ఎంత త్వరిత గతిలో పొందునో అంత త్వరిత గతిలో తొలగింప చేయును.

2. Hapatocellulad. కామెర్లు కాలేయము నందు శాశ్వతము గాను తాత్కాలికముగాను, నశింపబడి కణములు అభివృద్ధి చెందినంత త్వరితగతిలో పైత్య రక్తము నుండి తొలగించలేవు.

కామెర్ల సూచన

కామెర్లు మనకు వచ్చే అసాధారణ రోగములకు వచ్చే సూచనలో ఒకటి. కామెర్లు వచ్చే ముందు సూచనలు వర్ణించుట చాలా కష్టము. అందులో చాలా రకములు కలవు. కాని చాలా అరుదుగా చూడలేము. ఎందుచేతనంటే ఇది ఎక్కువుగా కాయకూరలు తినుట ద్వారా వచ్చేడిది గనుక.

అంటు వ్యాధిగల కాలేయము

సామాన్యమైన ఈ వ్యాధి విషయంలో ఎక్కువ మంది వినే యుందురు. మరి కొందరు అంటువ్యాధి వలన ఈ కాలేయమునకు వచ్చును అందురు. కొందరు దీనిని Catarrhal yamdice అందురు. సహజముగా ఈ వ్యాధి సూక్ష్మ జీవుల ద్వారా కాలేయములోనికి వ్యాపించును. ఈ వ్యాధులు తరచుగా పట్టణాలలో మురికి కాలువల నీటిని వాడుట వలన కలుగును. ఇది వచ్చినపుడు జలుబు, జ్వరము తలబాధ మొదట వచ్చును. కొన్ని రోజాలు గడచిన తరువాత వ్యాధి గ్రస్తుని కళ్లను పరీక్షించినచో కళ్ళు కొంచెము పసుపు పచ్చగా కనిపించును. పిల్లలేకాని, పెద్దలే కాని ఈ వ్యాధిని తరుచుగా పొందుదురు. వ్యాధి పదిమందిలో తొమ్మిది మంది బాధ పడవలసిన పని ఉండదు. కాని ఈ కామెర్ల వ్యాధి వారం పది రోజులలో క్రమ క్రమంగా మార్పు చెందును.

వ్యాధిగ్రస్తుడు పూర్వ స్థితికి వచ్చుటకు త్రాగుడు— పానీయములు, పొగ త్రాగుట మొదలగునవి మానవలెను. మంచి ప్రవర్తన మరియు మంచి ఆహార మును పొందవలెను. కొన్ని కారణముల వలన దీర్ఘ వ్యాధి గ్రస్తుడుగా కూడా మారే సూచనలు కలవు. వైద్యుని వద్దకుపోయి రక్తపరీక్ష చేయించుకోవలెను. కొంచెము ఆరోగ్యము పొందిన తర్వాత మరలా ఎక్కువుగా త్రాగుట వలన ఎక్కువ భయంకరమైన పరిణామములు వ్యాధిలో పొంద వచ్చును. శరీరపోషణ సరియైన స్థితిలో జరుగక పోవుటవలన కొన్ని కొన్ని కన్పించును. ఈ రోజుల్లో దాన్ని చెప్పకోవలెనంటే ఇది ఒక క్రొత్త సృషి .

ఈ రోజుల్లో కామెర్లు అనేది ఒకవిధమైన erythroblastosis లేదా క్రొత్తగా పుట్టినవి. ఎక్కువుగా ఇవి అనుభవము గలవారు చెప్పిన మాటలు. ఇది సహజముగా RH, రక్తము ప్రవహించుట ద్వారా వచ్చినదని చెప్పెదురు. గర్భాశయ ములో బిడ్డను తల్లి వ్యతిరేక స్థితిలో మోయుట ద్వారా రక్త ప్రసరణ సరిగా జరు గక పోవుట వలన తల్లిరక్తము పిల్లలకు ప్రసారము జరుగును. ఈ రక్తము పిల్ల లకు ప్రవేశించి వారి శరీరములోని కణములను పాడుచేయును. ఎప్పుడయితే యివి పాడు చేయునో అప్పుడే యివి ఏర్పడును. ఇవి యేర్పడు నప్పుడు శిశువునందలి రక్త మును పరీక్షించుట కష్టము. కారణము ఎక్కువగా ప్రేవులు చుట్టును చేరుట వలన శిశువు కామెర్లు తెల్లగా ఉండును. వెంటనే పరీక్ష చేయించు కొనుట మంచిది. ఈ వ్యాధిగల శిశువును ఎఱ్ఱ కణములు శరీరములో చేరి పాడుచేయును. దీనినే ఒక రకమైన haematogenous కామెర్లు కూడా అందురు.

ఇది ఒకరకమైన కామెర్లవ్యాధి. దీనిని Congenital haemolytic icterns అని కూడా అందురు. దీనిని మద్యకాలములో తెలుసు కొనగలుగుదుము. వ్యాధి గ్రస్తుడు జీవకణములు పని చేయలేక పోవుట ద్వారా, ఇది ప్లీహములో చేరి యుండుట వలన భాదపడును.

మరొక రకమైన వ్యాధిని గూర్చి తెలుసుకొందురు. దీనిని Carotenomia అందురు. ఇది వ్యాది మాత్రం కాదు. ఏ వ్యక్తి అయితే ఎక్కువుగా కాయగూరలు

ముఖ్యంగా కేరట్లలోని పసుపురంగు చర్మం లోనికి పీల్చబడుతుంది. ఇందులో మరొక అంశము గుర్తించాలి. పోషణ లోపించినందుచేత కూడ ఈ వ్యాధి వస్తుంది. పోషణ వల్ల, త్రాగుడువల్ల కూడ ఈ జబ్బు వస్తుంది. కొందరికి త్రాగుడు అలవాటు లేక పోయినా, సక్రమ పోషణ లేనందుచేత ఈ వ్యాధి సంభవిస్తుంది.

కాలేయమును గూర్చి జాగ్రత్తలు

కొంతవరకు పాడైన కాలేయం దానంతటదే బాగుపడగలదు. కాలేయపు క్రొత్త టిష్యూలు బలహీనంగా వుండి పూరాటిష్యూలు టిష్యూలకంటే ఎక్కువ నష్టాన్ని కలిగించగలవు. అయితే నీ కాలేయాన్ని అప్పుడప్పుడు విషపూరితం జేసి దానంతటదే బాగుపడుతుంది అనే దురభిప్రాయంతో నిర్భయంగా వుండకు. ఆ విధంగాజేస్తే నీ జీవితంతో నీవు జూదమాడుతున్నావని అనుకోవాలి.

కామెర్ల వ్యాధిని గూర్చి చులకనగా భావించకు. కాలేయ సంబంధమైనది అనే పదాన్ని ఎంతకాలం నుండి వాడుతున్నారో మనకు సరిగా తెలియదు. కామెర్లు కాలేయానికి సంబంధించిన వ్యాధి అని పూర్వీకులకు కూడ తెలుసు. చర్మం పసుపుగా మారినప్పుడీ పదం వాడేవారు.

కాలేయానికి సంబంధించిన ఎన్నో దీర్ఘవ్యాధులు ఏదో రకమైన అజీర్తి రోగముతో సంబంధం కలిగి వున్నాయి. ఒక వ్యక్తికి కొంచెం అజీర్తిచేసి పాలిపోయినట్లు కనిపిస్తే, అతనికి కాలేయ సంబంధవ్యాధి వున్నట్లు భావించ బడుతుంది. ఇది ప్రత్యేకించి సూర్యరశ్మివల్ల, ఎక్కువసేపు చర్మం కమిలిపోయినప్పుడు జరుగుతుంది. మంచి సూర్యరశ్మివల్ల కలిగే చర్మసౌందర్యం కేవలం సూర్య కిరణాలు తెచ్చిన రంగును బట్టి వచ్చినదే. ఆ విధంగా రక్తనాళాలు ఆయా భాగాలలో ప్రకాశించడం జరిగి చక్కని రంగును కలిగిస్తుంది. ఆ రక్తనాళాలు సంకోచించడం జరిగితే మాత్రం చర్మము కమిలిపోతుంది. అది జబ్బు చర్మంలా కనిపిస్తుంది. అదే విధంగా ఒక వ్యక్తి పచ్చగా మారినప్పుడు కూడ జరుగుతుంది. నిజానికి కామెర్ల వ్యాధి చర్మం రంగును బట్టిగాదు. కళ్లలో గల తెలుపుమీద కనిపించే రంగునుబట్టి

తెలుస్తుంది. చర్మంకంటే కూడ ముందు కళ్లు పచ్చబడతాయి. అందుచేతనే కామెర్ల పరీక్షలో కళ్లను ముందుగా తనిఖీచేయుడం.

కామెర్లవ్యాధి సామాన్యమైనదని తలంచరాదు. లేదా చులకనగా భావించరాదు. కామెర్లవ్యాధి వున్నదని తెలిస్తే వెంటనే వైద్యుని సంప్రదించు. కామెర్లవ్యాధి సోకడమంటేనే ఎంతో ప్రమాదం జరుగుతుందని హెచ్చరిక.



అధ్యాయము 45

పయోరియా

(దంత వ్యాధి)

పయోరియా అనే వ్యాధి మనకు బాగుగా తెలిసిన వ్యాధి. ఈవ్యాధి దంతములలో ప్రవేశిస్తుంది. వాటికి సంబంధించిన భాగములలో ప్రవేశించు చున్నది. ఇది వ్యక్తి గమనించని యెడల వ్యక్తి దంతములు త్వరగా చెడిపోవును. దంతవైద్యుడు చికిత్సను ముగించిన పిదప నోరును శుభ్రము చేసుకొనుటకు పేరావౌంటును వాడుట మంచిది.

పయోరియా అనేవ్యాధి చిగుళ్ళలో ప్రారంభమగును. చిగుళ్ళు ఉబ్బి మెత్త మెత్తగా ఉండి రక్తము తేలికగా కారును. ఈ విధముగా యిది అభివృద్ధి చెందు చుండగా చిగురులు కొన్ని క్రిముల ద్వారా ఎదుర్కోబడును. దీనివలన పన్ను మెత్తవే కాకుండా ఎముక కూడా పాడగును. పన్ను రాలిపోయిన పిదప చిగుళ్ళలో ఆహారము చేరును. చివరిగా దానిలో నుండి చీము కారును. ఈ పద్ధతి తన కున్నప్పుడు పన్ను బలహీనత చెంది చివరికి ఊడిపోవును.

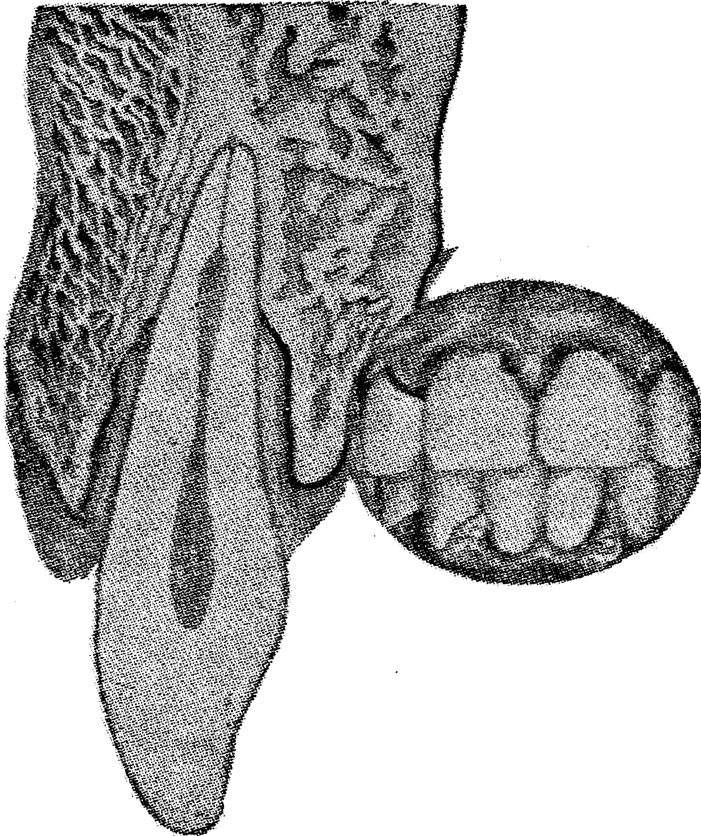
ఈ వ్యాధి మానవుడు పుట్టి నప్పటినుండి ఉన్నదే. ఈవ్యాధి వచ్చిన వారికి దాదాపు సగము పళ్ళు ఊడిపోవును.

పయోరియా వచ్చుటకు కారణాలు

పయోరియా అనే వ్యాధి వచ్చుటకు కారణములు ఎప్పటి నుండో చదువు చున్నప్పటికి యింకా మనకు పూర్తి కారణములు తెలియవు. అదృష్టవశాత్తు ఈవ్యాధి గ్రస్తుని బాగుచేయుటకు సరిపడిన సలహాలు తెలిసియున్నవి.

అనేక రకములైన కారణముల ద్వారా ఈవ్యాధి వస్తుంది. అందులో కొన్ని కారణములు:

- భోజన మయిన పిదప ఆహారపు ముక్కలు చిగుళ్ళ మధ్యలో యిరుక్కు పోయి చిరాకును కలిగించును.
- తిన్నప్పుడు రెండుపళ్ళ మధ్యలో యిరుక్కుపోవు ఆహారపదార్థములు
- అనుకొనని రీతిగా మన పెదవులనుగాని, దవుడలనుగాని కొరకుట.
- చాలా మెత్తని పదార్థములు తినుట ద్వారా
- పళ్ళు ఊడిపోవుట.



పయోరియా రావటానికి కొన్ని కారణములు

- సరియైనటువంటి ఆరోగ్యము లేకపోవుట.
- శరీరంలో రోగనిరోధకశక్తి చాలినంత లేకపోవుట.

ఆహారము సరియైన పాళ్లలో లేకపోవుట. విటమినులు ఖనిజములు మరియు ప్రొటీనులు లేకపోవుట. పళ్లను జాగ్రత్త తీసుకొనుటలో అశ్రద్ధ చేయరాదు. మనం సరియైనటువంటి ఆహారమును తీసికొనని యెడల పళ్లు రాలిపోవుట జరుగును.

చాలా మంది అధికంగా భుజింతురు. చాలా మంది ఆకలి తగ్గుటకు తినాలిని అర్థం చేసుకోరు. వారు తినే ఆహారంలో సరిపడిన విటమినులుండవు.

పయోరియా పెద్ద అపాయకరమైన జబ్బుకాదు. 30 సం॥లు దాటి నటువంటి వారికి ఈ వ్యాధి ఉండనే ఉంటుంది. దంతములను గూర్చి పరీక్ష చేసేవారు ఏమి తెలియచేయు చున్నారనగా యువనస్థులకు పయోరియా ప్రారంభ దశలో ఉంటుందని ఈ వ్యాధి పెద్దదయ్యే కొలది చికిత్సక్లిష్టంగా ఉంటుంది. వ్యాధిని ముందుగా కనుగొని చికిత్స పొందిన యెడల వ్యాధిని పోగొట్టు కోవచ్చును. కాని దానిని అశ్రద్ధ చేసినయెడల దానిని బాగుచేయుట కష్టమగును.

తరచు పరీక్ష అవసరము

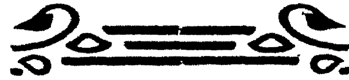
పయోరియా ప్రారంభ దశలో పెద్ద బాధకరంగా ఉండదు, దీని గుర్తులు తేలికగా అశ్రద్ధచేయవద్దు. ఈ వ్యాధిని కనుగొనుటకు చాలాతరచు X-ray పరీక్ష అవసరము. పరీక్ష ఆనేది నిర్ణయ కాలంలోనే పొందవలెను. సంవత్సరమునకు రెండుసార్లు అయినా దంతవైద్యుని దర్శించుట చాలా మంచిది.

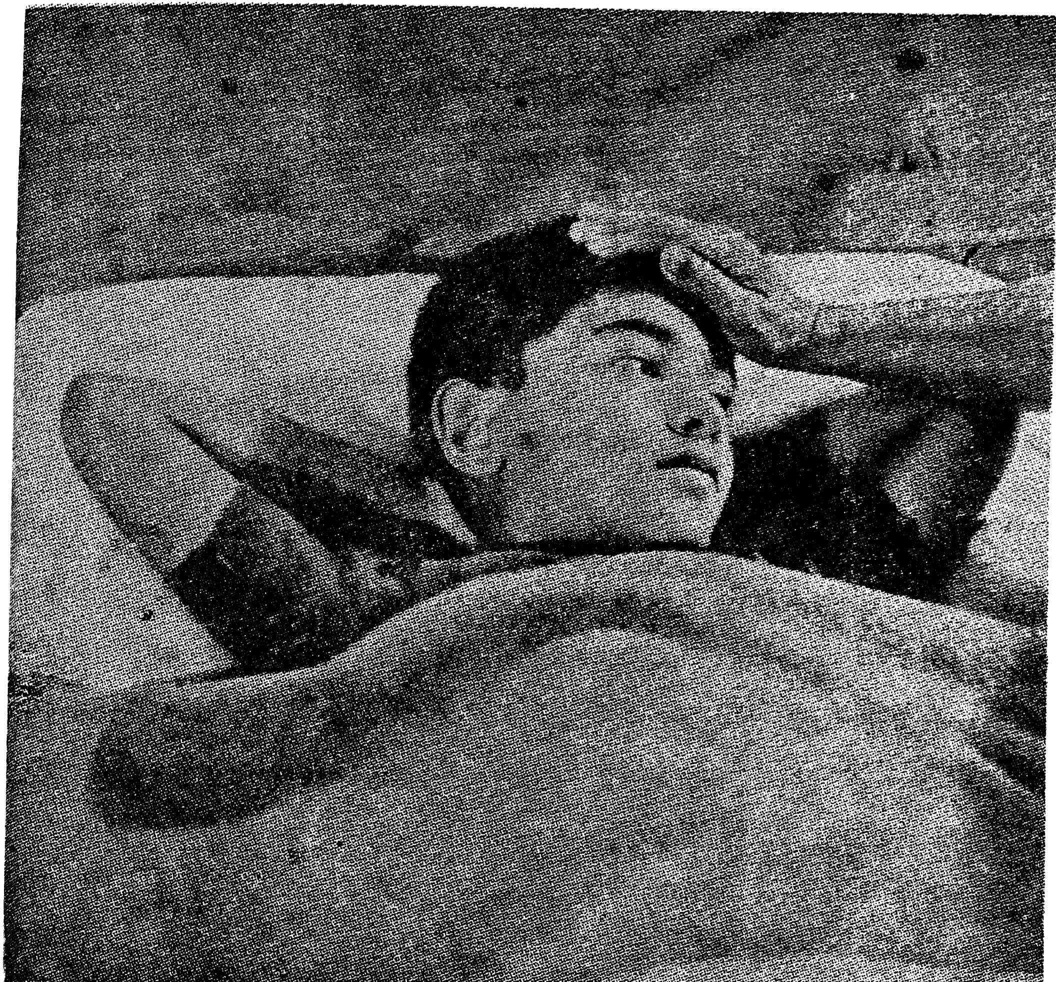
పయోరియా అనే వ్యాధికి రోగి, డాక్టరు ఐక్యత చాలా అవసరము. వైద్యుడు చెప్పినట్లు రోగి చెయ్యని యెడల అది కొన్నిసార్లు బాగుపడవచ్చును· కొన్నిసార్లు బాగుపడక పోవచ్చు.

డాక్టర్ల చికిత్స ముఖ్యంగా దంత శుభ్రతను గూర్చి, పళ్ళమధ్యలో ఉండిపోయిన వాటిని గూర్చి, పోయిన పన్ను తిరిగి సరిచేయుటకు సంబంధించి వుండును.

ఇంటివద్ద దంతాల శుభ్రత విషయంలో ఎంతో శ్రద్ధచూపాలి. దంత వైద్యుడు రోగికి దంతములు ఏ విధముగా తోముకొనవలెనో చెప్పవలెను. రోగి పండ్లు

తోముకొను సమయంలో చిగుళ్ళకు తగులకుండా జాగ్రత్తగా తోముకొనవలెను. మనం పళ్ళు ఎంత శ్రద్ధగా తోము కుంటున్నామో దంతములను కూడా అంతే శుభ్రతతో తోముకొనవలెను. ఈ విధముగా తోముకున్నందు వల్ల పళ్ళ మధ్యలో ఇరుక్కు పోయిన ఆహారపదార్ధములు తొలగిపోవును. మంచి భోజనము తినుట ద్వారాను, దంతములు ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రము చేసుకొనుట ద్వారాను దంత వైద్యుని తరచు చూచుట ద్వారాను మనము ఈ పయెూరియాను రాకుండా చేయువచ్చును.





ఆరవ భాగము - సాధారణ వివరణలు

అధ్యాయము 46

ప్రమాదాలు — ప్రక్రియలు

సొమ్మసిల్లుట

తలం కొద్దిగా కిందికీ, కాళ్ళు పైకీ ఉండేట్టు రోగిని వెల్లకిలా పడుకో బెట్టండి. స్వచ్ఛమైన గాలి బాగా తగల నివ్వాలి. ఏదైనా మింగగల స్థితిలో ఉంటే అరగ్లాసు నీళ్లలో అర— టీ చెంచాడు ఆరోమాటిక్ అమోనియా స్పిరిట్ లాంటి ఉత్తేజకాన్ని కలిపి చుక్కలు చుక్కలుగా కొంచెం కొంచెం నోట్లో పోస్తూ రండి.

స్మెల్లింగ్ సాల్ట్స్, అరోమాటిక్ అమ్మోనియా చేరువగాలులో వేసి ముక్కు దగ్గర ఉంచడం, విసరడం, ముఖాన్ని తట్టడం, వీటివల్ల రక్త ప్రసారాన్ని ఉత్తేజపరచడానికి ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.

ఫ్రాక్చర్స్

ఎముక విరిగినప్పుడు చర్మం పగిలి దానిగుండా ఎముక చొచ్చుకు వస్తే దాన్ని కాంపౌండ్ ఫ్రాక్చర్ అంటారు ఎముక మాట్టుకే విరిగి చర్మానికి చేటులేకుంటే అది సింపిల్ ఫ్రాక్చర్.

గాయపడిన అవయవం మీద వేళ్లతో మెల్లగా తడిమి చూస్తూ, గాయపడని అవయవంతో సరిపోల్చి చూసుకుంటూ విరిగిన చోటు ఎక్కడో కనిపెట్టాలి. ఎక్కడేనా సమంగా లేనట్లు తెలిస్తే రోగికి వైద్య సహాయ కోసం తీసుకు వెళ్లాలంటే తప్ప గాయపడిన అవయవాన్ని ఏ విధంగానూ కదలించకండి. ఆలాంటి సందర్భంలో మెత్తటి ప్యాడింగ్ ఇచ్చిన చెక్కలతోగాని, అవి దొరక్కపోతే న్యూస్ పేపరు లేదా

రగ్గు, దిండు లేదా దుప్పటి, బాగా మడతలు పెట్టి స్ప్లింట్ తయారు చేసి కట్టుకట్టాలి.

నీటిలో మునుగుట

బిగుతుగా ఉన్న బట్టలన్నీ వదులు చేయండి. రోగిని బోర్లా పడుకోబెట్టి ఒళ్లంతా అటూ ఇటూ బాగా సాగదీయండి. పొట్టక్రింద చేతులుంచి రోగిని లేవ దియ్యటానికి యత్నించండి. అలాచేస్తే పొట్టలో నిండిన నీళ్లన్నీ బయటికి వస్తాయి. శ్వాసకోశాలు, గాలిగొట్టమూ ఖాళీ అవడానికి అవకాశమిస్తుంది.

నీళ్లన్నీ బయటికి వచ్చేదాక రోగిని పొట్టమీద బోర్లా పడుకోబెట్టాలి. తల ఒక ప్రక్కకు తిరిగి నాలుక చాచుకుని ఉండేట్టు చూడండి. కృత్రిమ శ్వాసక్రియ జరపండి. ఫలితం కనబడటానికి ఈ ప్రక్రియ ఒక్కొక్కప్పుడు గంట గంటన్నర వరకూ జరగవలసి ఉంటుంది. మధ్యలో తొందరపడి మాత్రం మానివెయ్యకండేం.

అధుటు పుట్టకుండాను, వెచ్చగా ఉండేట్టుగాను చెయ్యడానికి రోగికి దుప్పటి లేదా దట్టమైన దుస్తులు కప్పి ఉంచాలి.

అదురు

ఏదయినా అపాయకరమైన గాయం తగిలినప్పుడు వెంటనే షాక్‌కి అంటే అదురుకి చికిత్స చేయాలి. ఆ స్థితిలో చర్మం తెల్లబడి, చల్లగా గడ్డ కట్టినట్టు ఉంటుంది. కళ్ళు కాంతిలేక శూన్యంగా ఉంటాయి. ఇంద్రియాలు స్పర్శజ్ఞానం లేక మొద్దుబారి ఉంటాయి. నాడి నీరసించి వేగంగా కొట్టుకోవచ్చు. శ్వాసకార్యం క్రమం తప్పి బలహీనంగా ఉంటుంది. వికారం పెట్టి వాంతి కావచ్చు.

ఆరోగ్యాధికారులు చెప్పడాన్ని బట్టి చూస్తే షాక్ ముదిరిపోయి ప్రమాదస్థితికి వచ్చేటప్పటి కంటే ఆరంభ దశలోనే దానిని నయం చెయ్యడం చాలా సులభం. రోగిని వెల్లకిల పరుండబెట్టి శరీరం వెచ్చగా ఉండేలా తగిన రక్షణ కల్పించాలి. చల్లటి ప్రదేశంలో పడుకుని ఉంటే క్రింద న్యూస్ పేపర్లుగాని, దుప్పటిగాని పరచి పడుకో బెట్టండి.

స్మృతి లేకుండా ఉన్నప్పుడు రోగి గొంతులో ద్రవపదార్థం పోయడానికి ఎన్నడూ యత్నించకండి. వైద్య సహాయం దొరకడం ఆలస్యమై రోగి దాహం కావా లని అడిగితే తడవకు ఒక కప్పుకి మించకుండా వెచ్చని పానీయం టీ చెంచాతో కొంచెం కొంచెంగా ఇవ్వండి. ముఖ్య విషయం— గాయం మట్టుకు రోగి కంటపడకుండా చూడాలి సుమండి. అడపా దడపా 'నీ కొచ్చిన భయం ఏమిలేదు నాయనా అంటూ ధైర్యం చెబుతూ ఉండాలి.

ఎలక్ట్రికల్ షాక్

కరెంటు సోకకుండా చూచుకోవాలి. మీరు ఇందుకుగాను రబ్బరు బూట్. వేసుకున్నాసరే, లేదా రబ్బర్ చాప పైన నించున్నా సరే. ఇదిదొరక్కపోతే బాగా పొడిగా ఉన్న కాగితం మీద, పొడిగా ఉండే పలక మీద, లేక పుస్తకం మీద నించోండి. పొడిగావున్న చేతి తొడుగులు ధరించి తీగెను ఎత్తడానికి, పూర్తిగా పొడిగా ఉన్న కర్రలనే ఉపయోగించాలి. మీ కోటుగాని, ఏదయినా పొడి గుడ్డ ముక్కను గాని తీగ కిందికి తొయ్యండి. అలా అయితే మీ చేతులతో తాకకుండానే తీగెను ఎత్తవచ్చు. అప్పుడు రోగికి విడుదల కలిగించండి.

దుస్తులు మెల్లగా వదులుచేసి, నోరు తెరచి, నాలికను బయటికి లాగాలి. శ్వాస ఆడకుండా వుంటే కృత్రిమ శ్వాస ఇవ్వాలి. కాస్త శ్వాస అడుతున్నదనగానే ఎంత మాత్రం చలి తగలకుండా వెచ్చగా ఉండేట్టు రోగిని కప్పి ఉంచాలి.

బెణుకులు

నొప్పిగల భాగం ఎత్తున ఉంచండి. చల్లగా ఉండేట్టు తడిగుడ్డగాని, మంచు గడ్డగాని, వేసికట్టండి.

బెణుకు లేదా విరుగు స్వల్పమైన దయితే ఆ జాగాను బ్యాండేజీతో గట్టిగా కట్టండి. తీవ్రమైన దయితే వైద్యుని పిలిపించండి.

ఎండకు కమిలి పోవడం

తీక్షణమైన ఎండలోనికి పోయేముందు ముఖానికి, చేతులకూ— ఒక భాగం క్వినైన్, పదిహేను భాగాలు టాల్కమ్ కలిపిన పౌడరు వేసుకోండి.

ఒక్కొక్కప్పుడు ముఖానికి కోల్డ్ క్రీమ్ రాచుకుంటే కూడా చక్కగా పని చేస్తుంది.

ఎండపడిన తరువాత నీడకువచ్చి నీళ్లతో కడుక్కోవడానికి ముందు చర్మానికి కోల్డ్ క్రీమ్ పట్టించుకోండి.

పాము కాటు

కాటుపడిన గాయం నుంచి నెత్తురుగాని విషంగాని పీల్చివేసి తక్షణమే దాన్ని ఉమిసెయ్యాలి. అలా పీల్చేవ్యక్తి— పగుళ్లవెంట రక్తం కారడం, నోటిపుండు— ఈ లక్షణాలు లేనివాడుగా ఉండాలి. లేదంటే పాము విషం అతడి రక్తంలోకి ప్రవేశించి దారుణమైన ఉపద్రవము తెచ్చిపెట్టవచ్చు. ఆరోగ్యవంతుడి నోటికి పాము గరళం వల్ల ఎలాంటి ప్రమాదమూ ఉండదు. వీలయితే గాయాన్ని సబ్బు తోను, నీళ్లతోను కడిగి వేయండి.

ధాతువులకు హాని కలగకుండా జాగ్రత్త తీసుకుని గాయం లోనికి పొటాషి యమ్ పెర్మాంగనేట్ పలుకులను రుద్దండి. రోగికి వెచ్చదనం కలిగేట్టుగా ఉంచాలి. ప్రతి అరగంటకూ ఒక్కొక్క అర్థ టీ చెంచాడు చొప్పున అమోనియా ఆరోమాటిక్ స్పిరిట్ ఇస్తూ రావాలి.

దొరికి నట్టయితే వైద్యుడి చేతగాని ప్రథమ చికిత్సకులచేతగాని ఆంటివెనిన్ ఇంజెక్షను ఇప్పించండి. సర్పవిషానికి ఇది అత్యుత్తమమైన చికిత్స.

కుక్క కరవడం

కుక్క కరిస్తే గాయం పడిన ప్రదేశం కడిగి శుభ్రముచేసి కుక్క తాలూకు లాలాజలం లేకుండా తొలగించాలి. కట్టు కట్టి, వెంటనే రోగిని డాక్టర్ వద్దకు కొనిపోవాలి. సులభంగా దొరికేటట్టయితే, ఆ కరచిన కుక్కను పట్టి బంధించి

ఉంచండి. అది మంచికుక్కా? వెర్రికుక్కా? అనే విషయం పోలీసు వారు పరీక్షించి నిర్ణయిస్తారు.

పురుగులు కుట్టడం, కాటువేయడం

పాలెపురుగు, జెర్రి, తేలు, తేనెటీగ, ఇలాంటి మరే కీటకమైనా కుట్టినా కరచినా మొట్టమొదట చేయాల్సిన పని— దాని ముల్లు శరీరంలో గుచ్చుకొని ఉన్నట్లయితే, దాన్ని తొలగించడం.

గాయానికి అమోనియా, వినిగర్, హారతికర్పూరం, నిమ్మరసం, నిమ్మగడ్డి నూనె, లేదా సోడాఉప్పు ద్రావణం పట్టించాలి.

కాల్పులు, గాయాలు

ఎవరికయినా బట్టకు నిప్పంటుకున్నట్టయితే— దుప్పటితోగాని, రగ్గుతోగాని అతడిని చుట్టబెట్టి, అటూ ఇటూ దొర్లించండి. జ్వాలలు ఆర్పివేయాలి. రోగిని నేలమీద పడుకో బెట్టితే జ్వాలలు తలవరకు సోకకుండా, ఊపిరితో వాటిని పీల్చుకోకుండా చేయడానికి వీలవుతుంది.

కాలిన భాగం విస్తారంగా ఉన్నా, లోపలికంటూ ఉన్నా. తక్షణమే డాక్టర్‌ను పిలిపించండి.

పైపైనే కాలినట్లయితే పిక్రిక్ ఆసిడ్, టానిక్ ఆసిడ్, లేదా అప్పడాల సోడా పట్టించాలి. ఉపశమనాన్నిచ్చి రక్షణ కలిగించే పలురకాల వేసలిన్: కోల్డ్‌క్రిమ్ వంటి గ్రీజ్ ఏదయినా పనికి వస్తుంది.

లోతైన కాల్పులకు— రోగిని పరుండబెట్టి, కాలిన భాగాలనుండి బట్టను జాగ్రత్తగా తొలగించాలి. అది చర్మానికి అంటిపెట్టుకుని వుంటే, ఆ జాగాలోఉండే బట్టను అలాగే ఉంచేసి, తక్కిన భాగాన్ని కత్తిరించి తీసెయ్యాలి. చర్మంగాని, పైపైన ఉండే ధాతువులను కాని, కత్తిరించవద్దు సుమండీ. వంటిని అంటిపెట్టుకుని ఉన్న బట్టను బేకింగ్ సోడా ద్రావణంతో, లేదా ఆలీవ్ నూనెతో, లేదా శాలడ్‌నూనెతో నానబెట్టి వదులు చెయ్యవచ్చు. రోగికి వెచ్చగా ఉండేట్టు చూడటం ముఖ్యం.

అగ్ని ప్రమాదం జరిగిన వెంటనే వచ్చే పెద్ద అపాయం అంటుసోకడం. కాలిపుడు గాయాలను— తడిపినదిగాని, గ్రీజ్ పట్టించినదిగాని, స్టెరెల్ గాజువేసి కప్పి ఉంచాలి. దీనివల్ల మురికి చేరకుండా ఉంటుంది. వేసిన డ్రెస్సింగు మాంసానికి అంటుకోకుండానూ ఉంటుంది.

నెత్తురు కారుట లేదా రక్తస్రావము

స్టెరిలైజ్ చేసిన గాజు తుండ్లతో గాయాల్ని మూసి, తరువాత గాజ్‌ను ప్యాడ్‌గా మడిచి గాయంపైన ఉంచాలి. ప్యాడ్ కదలకుండా సరిగా స్థానంలో ఉండేట్లు గట్టి బ్యాండేజి వెయ్యాలి. స్టెరిలైజ్డ్ గాజు దొరక్కపోతే పరిశుభ్రమైన లినన్ గుడ్డ అయినా ఉపయోగించవచ్చు.

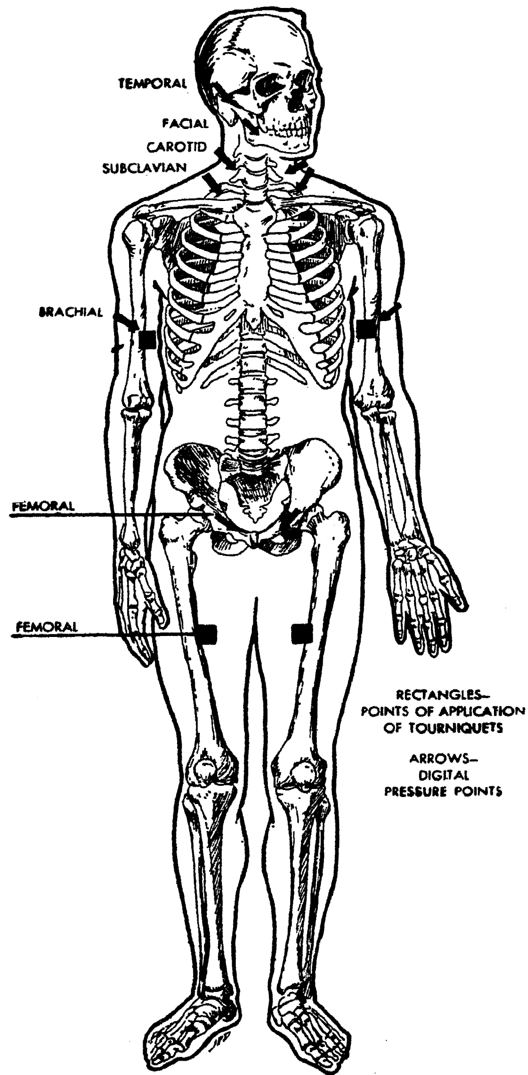
ఇలాచేసి రక్తం కట్టక పోయిన పక్షమందు గాయానికి హృదయానికీ మధ్య నుండే రక్త నాళాన్ని చేత్తో అదిమిపట్టి రక్తం స్రవించకుండా చూడాలి. ఈ విధంగానూ రక్తస్రావాన్ని ఆపలేకపోతే 'టర్నికట్'ను ఉపయోగించండి. అంటే గాయానికి మీద భాగాన గట్టిగా కట్టు కట్టాలన్నమాట.

వేగంగా చిమ్మే రక్తాన్ని అదిమిపట్టి అరికట్టడానికి ''ముఖ్య స్థలాలు'' ఆరు ఉన్నాయి. చెవిదగ్గర; దవడపైన, గాలిగొట్టం ప్రక్కన, కంటి ఎముక మీద, బాహుభాగం లోపలివైపు, తొడకుపైగా గజ్జదగ్గర, ముఖ్యస్థలానికి దగ్గరగా వేళ్ల కొనలతో నొక్కండి. అయితే గాయం భాగమందు మాత్రం నొక్కవద్దు

స్రావం అత్యధికంగా ఉన్నట్టయితే వైద్య సహాయం కోరాలి. నెత్తురు వేగంగా గడ్డకట్టడానికి రోగికి ఇంజక్షన్లు అవసరం కావచ్చు. లేదా రక్తస్రావం ఆపుచేయడానికి రక్తనాళం చుట్టూ సూచర్ కట్టవలసిన అగత్యం రావచ్చు.

కత్తిపోట్లు, నరుకులు, రక్కుడు గాయాలు

సబ్బునీళ్లతో ముందుగా మీ చేతులను కడుక్కోండి. గోళ్ళు శుభ్రంచేసుకుని మళ్లా చేతులు కడుక్కోండి.


TEMPORAL
FACIAL
CAROTID
SUBCLAVIAN
BRACHIAL
FEMORAL
FEMORAL
RECTANGLES–
POINTS OF APPLICATION
OF TOURNIQUETS
ARROWS–
DIGITAL
PRESSURE POINTS

ఏడు శాతం అయొడిన్ ద్రావణం రోగి గాయానికి చుట్టూ రాయండి. కాచిన నీళ్లతో గాయం శుభ్రంగా కడిగెయ్యాలి. స్టెరిలైజ్డ్ చేసిన నీళ్లూ, గాజ్ తత్కాలానికి దొరక్కపోతే నిర్మలమైన నీరూ, శుభ్రమైన జేబుగుడ్డ ఉపయోగించండి.

తడిపిన స్టెరిలైజ్డ్ దూదిపింజలతో, లేదా గాజ్ తుండ్లతో దుమ్మూ రక్తపు చారికలూ తుడిచివెయ్యండి.

గాయపు కొనలను దగ్గరచేసి, పొడవాటి సన్నటి అంటుడు ప్లాస్టర్ దానిమీద క్రాస్‌గా చేసి, ప్లాస్టర్‌కి ఇటూ అటూ మలినాలు బయటికి పోయేందుకు జాగా వదలాలి.

గాజ్ మడతలతో గాయాన్ని మూసి, బ్యాండేజీ వెయ్యండి.

విపరీతమైన, విడువని వాంతులు:— రోగిని పరుండబెట్టి పాదాలవద్ద వేడి నీళ్ల సంచిపెట్టి, పొత్తికడుపును చల్లబరచాలి.

ఆహారం: కొద్దిగా జావ, పలచటి గంజి, మంచుతో చల్లబరచిన పాలు లేదా మెత్తగా ఉడికించిన గ్రుడ్డు.

ఇవేవీ ఇమడక పోతే— టోస్ట్ నీళ్లు— అంటే ఎర్రగా కాల్చిన రొట్టె మీద మరిగే నీళ్లుపోసి ఆనీళ్లు వడకట్టి ఇచ్చి చూడండి.

ఇవీ ఇమడకుంటే. మరేమీ ఇవ్వనేవద్దు. ఆహారం మానేసిన ఇరవై నాలుగు గంటల తరువాత ఇంకా వాంతి కట్టకపోతే డాక్టర్‌ను పిలిపించడమే మేలు.

వెక్కిళ్లు

రోగి కొంచెం చన్నీళ్లు చప్పరించేట్టు చూడండి. లేదా చిన్న మంచుగడ్డ ముక్క మింగినా, లేదా కొద్ది నిమిషాలు ఊపిరి బిగబట్టి ఉన్నాచాలు.

వీటివల్ల పని జరక్కపోతే రోగి వెల్లకిలా పడుకుని ఉదర ఫలకానికి విశ్రాంతి కలిగేటంతగా మోకాళ్లు ముడుచుకోవాలి. తరువాత ప్రక్క ఎముకల కండరాలను ఎవరైనా వేళ్లతో లోపలికీ పైకీ నొక్కాలి.

అప్పటికీ నయం కాకుంటే— ఒకపైంటు నులివెచ్చటి నీళ్లలో టీ చెంచాడు ఆవాలపొడిగాని, రెండు టీ చంచాల ఉప్పుగాని కలిపి పట్టించి వాంతి చేయించాలి.

చిన్న పిల్లల విషయంలో కడుపుకి ఒత్తడం పెడితే చాలు, సామాన్యంగా వెక్కిళ్లు నిలిచి పోతాయి.

పసిబిడ్డ అయితే స్థానం మార్చి కడుపుమీద నెమదిగా ఒత్తండి లేదా మసాజ్ చెయండి.

ముక్కు వెంబడి నెత్తురు పడటం

రోగిని తిన్నగా కూర్చోబెట్టండి. ముక్కుకీ, ముఖానికీ కొద్ది నిమిషాలసేపు చల్లటి నీళ్లు లేదా మంచుగడ్డ పెట్టి ఒత్తండి.

ఇంకా రక్తం పడుతూనే ఉంటే ఒక పటిక ముక్క లేదా టేన్నిక్‌ఆసిడ్ పొడి చేసి ముక్కుతో కాస్త ఎగపీల్చమనండి.

నెమ్మదిగా ముక్కులో దూది పెట్టడంవల్ల కూడా మంచి పని జేస్తున్నాం.

వేటివల్లా నయం కాకపోతే వైద్యసహాయం కోరవలసిందే.

చంటి బిడ్డల ఈడ్పు

100, 102 డిగ్రీలు ఫారన్‌హీట్ ఉష్ణంగల ఒక తొట్టెడు గోరువెచ్చటి నీళ్లలో బిడ్డను మెడవరకు ముంచండి.

తలకు కోల్డ్ కంప్రెస్ లేదా మంచుగడ్డ సంచి పెట్టండి.

చాలాసేపుగాని, తరుచుగాగాని ఈడ్పులు వస్తూనే ఉండి గృహవైద్యానికి లొంగని పక్షంలో డాక్టరును పిలవండి.

పసిబిడ్డ బొత్తంగాని, నాణెంగాని మింగితే

ఎక్కువగా రొట్టె, ధాన్యజాతులు, కూరగాయలు ఇస్తే పదార్థాన్ని బయటికి తొయ్యడానికి తోడుపడుతుంది.

వాంతి మందుగాని, తీవ్రమయిన భేది మందుగాని ఇవ్వవద్దు. కంగారు పడకండి. ఇలాంటి విషయాలలో ప్రమాదమేమీ జరగదు.



అధ్యాయము 47

కాపడాలు

చెమ్మతో కూడిన వేడిమిని చర్మానికి తగిలేట్లు చేయడాన్ని ఒత్తడం, లేదా కాపడం అంటారు. వైద్యంలో ఈ ప్రక్రియకు నూరేళ్ళ కిందట ఎంత విలువ ఉండేదో ఈనాడు కూడా అంతటి విలువా ఉన్నది. పునరుజ్జీవన, పునరుద్ధరణ కార్యాలకోసం ఏర్పాటయిన శాస్త్రీయ పద్ధతిలో ఒక ముఖ్య భాగంగా ఒత్తడం తొలుత ప్రవేశపెట్టబడింది. ఈ ప్రక్రియ వల్ల అనాదిగా అమోఘమైన ఫలితాలు కనబడినాయి.

ముఖ్యంగా సంధివాతవు కీళ్ల నొప్పుల విషయంలో ఈ ఒత్తడం ప్రక్రియకు ఎన్నో ప్రయోజనాలున్నాయి. 1950లో డాక్టర్ హెన్స్, రెండాల్ ప్రభృతుల 'కార్టిసోన్'ను కనిపెట్టేసరికి 'కీళ్లవాతం' కేసుల్లో కాపడం ప్రక్రియను పాత కాలపు పద్ధతిగా పరిగణించారు. అయితే విడువకుండా హెచ్చు మోతాదులలో కార్టిసోన్ వాడకం చేయడంవల్ల కలిగే ప్రమాదకరమైన దుష్ఫలితాలను గురించి తెలియగానే కొద్ది ఏళ్లలోనే తిరిగి ఒత్తడం పద్ధతికి ముఖ్య ప్రమాణాలు విలువ వచ్చేసింది.

ఈనాడు భౌతిక చికిత్సా విధానం మంచి ఊపులో ఉన్నది. దానితోపాటే శరీర భాగములకూ శరీరమంతటికీ పెట్టడం కూడా మంచి ఉపయోగంగా ఉన్నది. ఈ ప్రక్రియ ఆస్పత్రులలోను, శానిటోరియంలలోను, ఆరోగ్య కేంద్రాలలోను రోజు రోజుకు వృద్ధిలో ఉంటున్నది.

కాపడంవల్ల కలిగే ముఖ్య ఫలితాలు టెంపరేచరూ, రక్తప్రసారమూ, అధికం కావడం, జలుబులు, ఇన్‌ఫ్లుయెన్‌జా ఇతర అంటు వ్యాధులవల్ల వచ్చే జ్వరాలలో సరిఅయిన చికిత్సగా పనిచేస్తుంది. జ్వరమనేది శత్రువువాదు అది ప్రాణికి రక్షక

యంత్రాంగము. కనుక ఇటువంటి కేసుల్లో సరైన ఒత్తడపు చికిత్స దాని తరువాత కొద్దిగా శీతల ప్రయోగం చేస్తే ప్రయోజన కరంగా ఉంటుంది.

అధిక రక్త ప్రసారము రసాకర్షక క్రియను ఉత్తేజ పరుస్తుంది. రసాకర్షకం అనగా ధాతువు నుండి త్వక్కు (పొర) ద్వారా శోషవాహికలలోకి రక్తనాళాలలోకి ద్రవాన్ని రవాణా చేసే విధానం. అధిక రక్త ప్రసారం వల్ల కండరాలకు, ఇతర మృదు ధాతువులకు విశ్రామం కలిగి, నొప్పి బాధ నయమవుతుంది. అందువల్ల రోగికి విశ్రాంతితో పాటు ఎంతో మేలు కలుగుతుంది.

ఈ చికిత్స అంటుసోకిన శరీర భాగాలకు తెల్ల రక్తకణాల సరఫరాను అధికం చేస్తుంది. ప్రధాన చికిత్సగా తరుచు వత్తడం చేకొనదగిన వ్యాధులు.— ఆర్త్రైటిస్, బెణుకులు, నొప్పులు, కండరాల, నరాలబాధ, తీవ్రమైన వాతరక్తం, అంటు సోకుడు, ఆమ్లవాత సంబంధమైన కీళ్ల వాపులు.

ఉష్ణంతో జరిగే చికిత్సకు వెనువెంటనే వెలుపల నాడులలోను, కేశనాళికల లోను ప్రతివర్తన ప్రతీకారమును గలిగించే చల్లటి జల్లు పడనివ్వడంగాని, చల్లటి తడిచేతి తొడుగులతో రుద్దడంగాని చెయ్యాలి.

ఆదర్శమైన గృహ చికిత్స

ఒత్తడం పని చాలా సులభం. సరి అయిన విధానం తెలుసుకొని ఉంటే, నిజానికి కాపడం ప్రక్రియ ఆదర్శమైన గృహ చికిత్స— ఆచరణకు ఎంతోసులభమైనది.

ఒత్తడం ప్రక్రియకు అవసరమైన సాధన సామగ్రి— మందాన్నిబట్టి మూడు నుంచి ఐదు మడతలలో వూల్ లేదా ఫ్లానెల్ గుడ్డ. ఈ ఒత్తడాల సైజు సుమారు 15×30 అంగుళాలు.

ఇంట్లో వాడుకకు నీళ్ళను పిండించే రింగర్ గల చిన్న కెటిల్‌లో మసిలే నీళ్ళలో ఒత్తడపు గుడ్డను ముంచి వేడి చేయాలి. గుడ్డ బాగా వేడిగా ఉండాలి. కాని పొడిగా ఉండేట్లు పిండెయ్యాలి. చికిత్స జరగవలసిన జాగాలో ఒత్తడపు గుడ్డలు ఉంచేముందు ఒక పొడి తువాలునుగాని ఫ్లానెల్ తుండునుగాని అక్కడ వెయ్యాలి.

'రింగర్' దొరక్కపోతే ఒక పని చెయ్యవచ్చు. గుడ్డ మధ్యభాగాన్ని మరిగే నీళ్లలో ముంచండి. చివరలు రెండూ బాగాపట్టి, ఆ చివరా, ఈచివరా అడ్డంగా మెలిపెట్టి గుడ్డను బాగా పిండాలి. వెంటనే మెలికతీసేసి, వేడి ఒత్తడాన్ని పొడి ఫ్లానెల్‌లోగాని, బాత్— టవల్‌లోగాని చుట్టబెట్టి, రక్షణకోసం ఉంచిన ఫ్లానెల్ మీద చికిత్స చేయవలసిన చోటున ఉంచండి.

శరీరం వివిధ బాగాల మీద ఉష్ణ చికిత్స బరగవలసి ఉంటే— ఒంటి మీద ఒకే సమయములో ఆ భాగాలన్నిటిపైగా రెండు మూడు ఒత్తడపు గుడ్డలు ఉంచ వచ్చు. అయితే ఇలాంటి విస్తృత చికిత్సకు వూలు లేదా ఫ్లానెల్ దుప్పటి ఎంతో నదుపాయంగా ఉంటుంది. చెమ్మతో వేడిచేసిన దుప్పటికి పైన పొడి దుప్పట్లు మడతపెట్టి వేస్తే వెచ్చదనం చాలాసేపు ఉంటుంది.

ఒత్తడం ప్రక్రియకు నియమాలు

ఇంట్లో కాపడం వేయడానికి అవలంభించవలసిన కొన్ని చిట్కాలు

1. ఉష్ణత సర్వత్ర సరిసమానంగా నిలిపి ఉంచేటందుకుగాను ఒళ్లంతా దుప్పటి కప్పాలి. చికిత్స ప్రత్యేక భాగమందు జరిగినప్పుడు కూడా ఇలానే చెయ్యండి.

2. గది టెంపరేచరు సుమారు 75 డిగ్రీలు ఫారన్‌హీట్ ఉండాలి. వాయు ప్రసారం ధారాళంగా ఉండాలి. అయితే గాలి విసురు పనికిరాదు.

3. ఇహ శరీర భాగం చల్లబడుతుందనగా ఒత్తడం తీసివేయాలి. చల్ల బడడమో, రోగికి ఇబ్బంది కలగడమో జరగకముందే మరో ఒత్తడం పెట్టాలి. చల్లబడి పోకముందుగాని, లేదా పదేసి నిమిషాల కొకసారిగాని మారుస్తూ ఉంటే ఒత్తడాలు మంచి బాగా పని చేస్తాయి.

4. ఉష్ణ చికిత్స అయిన వెంటనే శీతల ప్రయోగం జరగాలి. ఏమంటే ఈ ఒత్తడపు క్రియలవల్ల సామాన్యంగా చెమట పడుతూ ఉంటుంది. చల్లటి తడి చేతి తొడుగులతో రుద్ది, పొడితువాలుతో తుడవడం ఉత్తమం. వెచ్చని ఆల్కహాల్ కూడా ఉపయోగించవచ్చు.

5. చికిత్స అంతా పూర్తి అయిన తరువాత పొడిగాఉంటే టేబిల్ మీద, అరగంటనుండి ఒక గంటవరకూ రోగి విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. అలా అయితే చలి పుట్టకుండా చికిత్స భాగం క్రమక్రమంగా చల్లబడుతుంది.

6. చికిత్స చేసే వ్యక్తి గమనించాల్సిన ముఖ్య విషయాలు. రోగి చర్మపు రంగు, శ్వాసక్రమం, నాడి, ఇవిగాక గుండె నొప్పి, చర్మం రంగులో మార్పు మరేవయినా ప్రతి క్రియలు ఉంటే గమనించాలి. ఉత్తమంగా చికిత్స జరిగిన తరువాత చర్మం పొడిగా, వెచ్చగా, ఎర్రగా కనిపిస్తుంది. చేతకాని విధముగా చికిత్స జరిగినప్పుడు చర్మం చల్లగా నీలిరంగులో చెమ్మగా ఉంటుంది.

7. చికిత్సలు జరిపే బాధ్యత వహించిన వ్యక్తి అతిజాగ్రత్తగా, శాంతంగా, రోగికి ధైర్యం చెప్పేవాడుగా ఉండాలి:

8. ఒత్తడం చేసేటప్పుడు రోగి వ్రేళ్ళు కాలకుండా చూసుకోవాలి. పూర్తి స్పృహ లేకున్నవారు, మందుల ఫలితంగా మత్తులో ఉన్నవారు, శుద్ధ రక్తనాళాలు గట్టిబడటం, డయాబెటిస్ లాంటి వ్యాధులలోలాగ చేతివేళ్లలోని నాడుల స్పర్శజ్ఞానం తగ్గిన వారు, వీరి విషయంలో బహు జాగ్రత్తగా ప్రత్యేక శ్రద్ధతో ఉండాలి.

ఒత్తడపు చికిత్సలు నిరపాయకరమైనవి. లేశమాత్రపు దోశాలు, లోటుపాట్లు ఉంటే ఉండవచ్చు. ఎల్లప్పుడూ డాక్టర్లకు దూరాన నివసించేవారు, సెలవలకు కుగ్రామాలు చేరుకునేవారు వైద్య సహాయం లభించే వరకూ బాధా నివారణ కోసం ఒత్తడపు చికిత్సవల్ల మేలు పొందవచ్చు.

పునరుజ్జీవన, పునరారోగ్య దోహద కార్యక్రమాలలో జలచికిత్స మంచి ఫలితాలు నిచ్చే అమూల్య అంశం అనడానికి ఏంతమాత్రం సందేహంలేదు. ఒత్తడపు చికిత్సను జరిపే సులభమైన సామాన్య విధానం ప్రతి వారికీ తెలిసి ఉండడం అగత్యం. ఇలాంటి ప్రక్రియలు సార్థకమైనవి. అతిసులభంగా వీటిని నేర్చుకోవచ్చు ఇందుకు డాక్టర్ అనుమతి పొందడంకూడా ఏమంత కష్టంకాదు.

---o---

అధ్యాయము 48

ఎనిమా

ఆరోగ్యం బాగా ఉన్నప్పుడు మనిషికి భేదిమందులుగాని, వస్తికర్మ (ఎనిమాలు) గాని అగత్యం ఉండకూడదు. ఏమంటే— ఫలజాతులు, కాయగూరలు, సమృద్ధిగా ఉన్న సమతులాహారం తీసుకోవడంలో శరీర తత్వానికి క్రమపద్ధతిని ఏర్పరుస్తుంది. నియమితకాల భోజనం చేస్తు, మధ్య మధ్య మరేమి తీసుకోకుండా ఉంటే అది వంటికెంతో మేలు.

క్రింది ప్రేగు, పెద్దప్రేగు చివరిభాగం నిండి ఉన్నప్పుడు రేచనాపేక్షను కలిగిస్తాయి. సామాన్యంగా ఈ ప్రతిక్రియ శరీరంలోని పిప్పి పదార్థాలతో ప్రేగులు నిండినప్పుడు జరుగుతుంది. ఎనిమాతో శుభ్రంచేసే సూత్రం కూడా ఈ ప్రతిక్రియను అనుసరించిందే. ఎనిమా చేసినప్పుడు లోపలికి వెళ్లిన నీటివల్ల ప్రేగు పెద్దదిగా ఉబ్బుతుంది. ఫలితంగా రోగికి రేచన స్పర్శకలుగుతుంది.

ఉప్పు కలిపిన నీళ్లు ఎనిమా ప్రయోగానికి ఎంతో మంచిదని చాలా మంది వైద్యుల అభిప్రాయం. అయితే మీ వైద్యుడు మీకు మరేదయినా చెప్పవచ్చును.

ఆసనంలో పెట్టవలసిన గొట్టపు కొన ఎనిమా పరికరంతో వచ్చే గట్టి రబ్బరు కన్నా మెత్తటి రబ్బరు దయితే మంచిది. అయితే గట్టిరబ్బరు కొన ఉన్నదే దొరుకుతున్నదన్నప్పుడు, రోగి తనంతట తానే దానిని లోపలికి దూర్చుకోగలిగినట్టయితే ప్రక్రియ అంత ఇబ్బందికరం వుండదు. పెట్టుకునే ముందు కొనను వేసలిన్‌తో జారుడుగా చేయండి. నీళ్లను లోపలికి వదిలే ముందు కొన సరిగ్గా స్థానంలో ఉన్నదా లేదా అని నిర్ధారించుకోండి.

ఎనిమా ఇచ్చేటప్పుడు సామాన్యంగా జరిగే పొరపాటు రోగిని కూర్చో బెట్టడం. అనగా— కూర్చుని ఉండే స్థితిలో ద్రావణం లోపల ప్రవేశించాలంటేనే గట్టి ఒత్తిడి కావలసి వస్తుంది. అథవా ఎలాగో ప్రవేశించిందే అనుకోండి అది ప్రేగుకి క్రింది

భాగంలోనే మడుగు కట్టేస్తుంది. అలా నిలిచిపోతే ఇహ ఎనిమా చేసిన ప్రయోజన మేముంది? ప్రేగులు శుభ్రపడేదేమిటి?

ఈపని జరగాలంటే, రోగి పడుకొని ఉండాలి. అదీ ఎడమ ప్రక్కకు తిరిగి పడుకుంటే ఉత్తమం. ఎందుకంటే పెద్దప్రేగు తాలూకు క్రిందిభాగం పొత్తి కడుపు ఎడమ వైపున ఉంటుంది గనుక, ఒకవేళ ఏ కారణంచేతనైనా రోగికి ఎడమ ప్రక్కన పడుకోడానికి సదుపాయం లేకపోవచ్చు. అలాటప్పుడు వెల్లకిల్లానో, లేదా కుడివేపుకో తిరిగి పడుకోవలసి వస్తుంది.

రోగి సహించ గలిగినంత వరకూ ద్రవాన్ని ఎక్కించిన తరువాత వీలయితే అతను లేచి విసర్జనకు వెళ్ళడానికి ముందు వెల్లకిలా పడుకోవాలి. విసర్జన కోసం రోగి బాత్‌రూమ్ వరకూ వెళ్ళడానికి కూడా వీలుపడనంత నుస్తీగా ఉన్నట్టయితే ఈ ప్రక్రియ ప్రారంభించడానికి ముందుగావే అతనికి దగ్గరగా బెడ్‌పేన్ పెట్టి ఉంచాలి.

రోగి పాదాలు వెచ్చగా ఉంటే ఫలితాలు బాగా ఉంటాయి. ప్రక్రియ ప్రారంభించే ముందు పాదాలు చల్లగా ఉండే పక్షముందు వేడినీళ్లతో పాదస్నానం చేయిస్తే చాల మేలు కలుగుతుంది.

ఒక్కొక్కప్పుడు తల్లులు బిడ్డకు ఎనిమా ఇవ్వవలసిన అగత్యం ఏర్పడుతుంది. ఇచ్చే పద్ధతి ఎదిగిన బిడ్డకు కూడా పెద్దవాళ్లకు మోస్తరుగనే. మరీ చిన్నబిడ్డకు లేదా శిశువు అయినట్లయితే, వాని విషయంలో కొనతో ఉన్న రబ్బరు బల్బ్‌సిరింజ్ తరుచు వాడేవారు. సామాన్యంగా వంటి దిగువ భాగాన తగినంత ఒత్తుగా రక్షణగా ఏదయినా పరిచి, వెల్లకిలా పడుకోబెడతారు. పెద్దవాళ్ళు ద్రవాన్ని లోన ఉంచుకో గలిగినట్టుగా పిల్లలు ఉంచుకోలేరు. అందుకే ఈ రక్షణ అవసరం. ఎనిమావల్ల మంచి ఫలితం కలిగిందంటే చికిత్స అనంతరం బిడ్డ పొత్తికడుపు దూదిలా మెత్త బడి చదునుగా ఉంటుంది.

మామూలుగా చిన్నబిడ్డలకూ, శిశువులకూ వచ్చే విరోచన బద్ధాన్ని పెద వాళ్లకు మోస్తరుగానే ఆహార క్రమంవల్ల సులభంగా నివారించవచ్చు. వంటిలో

తుక్కును తరలించడానికి ఈ ఎనిమాలూ, భేదిమందులూ సహజమైన సాధనాలు కావు. సుస్తీ చేసినప్పుడు తప్ప వీటి అవసరం కనపడదు.

కావలసిన సరంజామా

శోధనచేసే ఎనిమా సాధనానికి అవసరమైన సామాగ్రి

1. మూయడానికి, తెరవడానికీ క్లాంప్, రబ్బరు ట్యూబుతో నీరు సారించే క్యాన్ లేదా వేడి నీళ్ల సీసా.
2. చిన్న మెత్తటి రబ్బరుతో చేసిన ఆసన నాళిక లేదా గట్టి రబ్బరుతో చేసిన ఎనిమా గొట్టం, గట్టి రబ్బరు కొనను ఆసన నాళికతో కలిపి అనుబంధంగావాడవచ్చు.
3. జారుడుకోసం వ్యాసిలైన్.
4. బెడ్‌ప్యాన్, కప్పడానికి గుడ్డ.
5. టాయిలెట్ టిష్యూ (ఆసన ద్వారాన్ని తుడవడానికి వాడే ఉల్లిపొరకాగితం)
6. వ్యాక్స్ పేపర్ లేదా రబ్బరు షీటు.
7. స్నానపు తుండు.
8. ఉపయోగించవలసిన ద్రావణం. ఉప్పుద్రావణం.

ఒక పైంట్ నీళ్లకు ఒక టీ చెంచాడు అప్పడాల సోడా (సోడా బైకార్బొనేట్) ద్రావణం. ఒక పైంట్ నీళ్లకు ఒక టీ చెంచాడు అయితే దేహో ఉష్ణానికి సమానంగా ఉండేవి. మామూలుగా ఒకటిన్నర నుండి రెండు క్వార్ట్‌ల ద్రావణమును 104 డిగ్రీల ఫారన్‌హీట్ టెంపరేచర్‌కి ఉండేట్టు తయారు చెయ్యాలి. గొట్టంలో ఎక్కిస్తున్నప్పుడు ద్రావణం కొంతవరకు చల్లబడుతుంది.

చేయవలసిన పద్ధతి

ఎనిమా ఇచ్చేటప్పుడు ఈ విధానం అవలంబించండి.

1. సుస్తీగా ఉండే రోగి విషయంలో— రోజూ వేసుకునే పక్క శుభ్రంగా— కంపుకొట్టకుండా ఉండడానికిగాను, దుప్పట్లు వెనక్కు మడిస్తే సరి. రోగికి

వెచ్చగా ఉండటానికి, ఉతుక్కోడానికి వీలయిన తేలిక దుప్పటి కప్పండి. అతనిని సాధ్యమైనంత వరకూ వెచ్చగా సదుపాయంగా ఉంచండి.

2. రోగి నడ్డికి రబ్బరు షీటు పెట్టండి. అది దొరక్కపోతే, విప్పారిన న్యూస్ పేపర్లు దొంతరగాపెట్టి వాటిపై తువాలు కప్పండి.

3. రోగిని ఎడమ ప్రక్కకు తిరిగి పడుకోనిచ్చి ప్రక్రియ సమర్థవంతంగా జరగటానికి అతని మోకాళ్లు ముడిచి పెట్టండి.

4. గొట్టం ఎక్కించే ముందు దాంట్లో ఉండే గాలిని ఖాళీ చెయ్యడానికిగాను ముందుగా కొంచెం సొల్యూషన్ గొట్టం ద్వారా పోనిచ్చి, తరువాత క్లాంప్ మూసి వెయ్యాలి. ఇలా గాలి బయటకు పోకపోతే తరుచు ఇబ్బంది కలిగిస్తుంది. చిక్కు పడిన గాలి కారణంగా నీరు లోపల ప్రవేశించకుండా ఆటంకపరుస్తుంది.

తరుచు అటు ఇటు ఇష్టం వచ్చినట్లు గబగబ తిప్పడానికి వీలులేకుండా క్లిప్ గట్టిగా ఉండవచ్చు. సమయానికి చప్పున సవ్యంగా నీరు వదలాలనో బంద్ చేయాలనో ట్యూబింగు పూర్తిగా వంచి, వంపు దగ్గర గట్టిగా పట్టుకుని క్లిప్ వదులు చెయ్యాలి.

5. నాళిక కొనకు వేసిలిన్ పట్టించి జారుగాచేసి, పెట్టుకొమ్మని రోగికి ఇవ్వండి. ఈపని రోగి తను చేసుకోలేకపోతే– సులభంగా లోనికి పోవటానికిగాను కాస్త ముందు వెనుకలకు త్రిప్పుతూ కొన మెల్లగా పురీషనాళం లోపలికి జొనపండి. మూడు లేక నాలుగు అంగుళాలకు మించి గొట్టం లోపలికి పోనివ్వరాదు.

6. తిమ్మిరి కలగకుండా, సహజమైన విరేచన స్పర్శకు దోహద మిచ్చేలాగా నీళ్లను నిదానంగా పారనివ్వండి. ఇలాచేస్తే దిగువ ప్రేగు నెమ్మదిగా ఉబుకుతుంది.

7. రోగి ఉన్న తావునుండి నీరు ఎంత ఎత్తున ఉంటుందో దానిబట్టి నీరు పారే వేగం ఉంటుంది. నీటి పారుదల నిదానంగా ఉండాలంటే నీరుండే క్యాన్‌ను రోగికి సుమారు పన్నెండంగుళాలు ఎత్తున ఉంచాలి. క్యాన్ కుర్చీ ఎత్తున పట్టు కుంటే ప్రేగులో ఎక్కువ ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది.

8. సరిపడినన్ని నీళ్ళ ఇముడ్చుకోడానికి రోగి తగిన విశ్రామ స్థితిలో లేకపోతే, ఒక్కసారి దీర్ఘంగా శ్వాస పీల్చమని సలహా ఇవ్వండి.

9. రోగి సహించగలిగినంత వరకు నీరు వెళ్ళిన తరువాత గొట్టం మీది క్లాంప్‌ను మూసి గొట్టం మెల్లగా తీసివేయండి నిదానంగా ఇస్తే మామూలుగా సుమారు ఒక క్వార్ట్ నీరు లందుకోవచ్చు. తక్కిన వస్తువులు ఖరాబు కాకుండా గొట్టాన్ని శుభ్రంచేసేవరకు టాయ్‌లెట్ టిష్యూ (ఉల్లిపొరకాగితం) లో చుట్టబెట్టి ఉంచండి.

ఎనిమా మళ్ళా ఇవ్వవలసి వచ్చినా పరవాలేదు. గాని ఎక్కువ నీరు ఇవ్వడం కన్న రోగి కొద్దినీరే ఇముడ్చుకోవడం అన్నివిధాల మంచిది. నీరు అధికమైనపుడు ప్రేగు అతిగా ఉబ్బిపోయి, మళ్ళా సంకోచానికి కావలసిన కండర శక్తిని కోల్పోవడం జరుగుతుంది.

10. ప్రక్రియ పూర్తి అయిన తరువాత రోగిని బాత్‌రూమ్‌కు వెళ్ళనివ్వండి. లేదా అతనికి బెడ్—పాన్ ఉంచండి. పిలిస్తే పలకడానికీ, అవసరమయితే తక్షణమే సాయపడటానికి సిద్ధంగా వుండాలి.

11. న్యాప్ పేపర్లూ తువాలూ తీసివేసి రోగికి సదుపాయం చెయ్యండి. పక్కబట్టలు మార్చి పలచటి దుప్పటి వెయ్యండి.

12. సాధన సామాగ్రి యావత్తు పరిశుభ్రం చేసి జాగ్రత్త పరచండి. ముఖ్యంగా— ట్యూబింగూ, గొట్టమూ అతి శుభ్రంగా ఉండేలాగున చూడండి.

హెచ్చరికలు

ఈ అంశాలు మనస్సులో గుర్తుంచుకోవాలి:

1. తిమ్మిరి పెట్టకుండా, నీళ్ళ నిదానంగా ఎక్కించండి. క్యాన్‌ను రోగి ఉండే స్థలానికి పన్నెండు అంగుళాలు ఎత్తును మించి ఉంచండి.

రోగి నీటిని ఇముడ్చుకోలేకపోతే, ఎనిమా లేపేటప్పుడు అతనికి బెడ్‌పాన్ ఇవ్వండి.

సబ్బు నురుగు ద్రావణం ఎనిమాకు పనికిరాదు. ఎందుకంటే ప్రేగు పొరను అది రేపుతుంది.



అధ్యాయము 49

జలుబుకు చికిత్స

రొంప, గొంతునొప్పి—ఇవి మానవజాతికి సర్వ సామాన్యమైన బాధలు. తరుచు ఇవి— సిమస్పైనటిస్, ఇన్ఫ్లుయెంజా, న్యూమోనియా, టాన్సిలైటిస్ లాంటి వ్యాధులు రాబోతున్నాయి సుమా? అని ముందుగా సూచనలు ఇచ్చే దూతలవంటివి. ఉపేక్ష చేస్తే ఇవి దీర్ఘంగా పరిణమించి, శరీరంలో రక్షణ శక్తిని కొరవడచేస్తాయి. ఫలితంగా మనిషి మరింత అపాయకరమయిన వ్యాధులకు సులభంగా గురవుతాడు.

అందరకు తెలిసిన ఒక సామాన్య విషయం. మనిషి అలసట చెంది వున్నపుడు నిద్ర తక్కువైనపుడు, భావోద్రేక సమయమందూ, వ్యక్తికి జలుబు ఇట్టే సోకుతుంది. ఈ కారణం వల్లనే— విశ్రామంగా ఉండటం, తగినంతగా నిద్రపోవడం, శరీర రక్షక శక్తిని దోచివేసే గందరగోళాలనుంచి మనస్సును ప్రశాంతంగా ఉంచుకోవడం ద్వారా శరీరంలో నిరోధక శక్తిని పెంపొందించు కోవడం చాలా ముఖ్యము. జలుబు బాధ లేకుండా జీవితం హాయిగా సాగిపోవాలంటే ప్రొటీన్లు, క్రొవ్వు, కార్బోహైడ్రేట్స్, విటమిన్లు, తగినంతగా ఉండాలి.

దేహ ఉష్ణం ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడుగాని, మితిమీరిన శారీరక మానసిక శ్రమ వలన బడలి ఉన్నప్పుడుగాని, ఈదురుగాలి తగలడమో దేహం చలికి లోను కావడమో జరిగితే పడిశం పట్టుకున్న ఉదంతాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. కాళ్ళకూ చేతులకూ ఉండే చర్మానికి నాడుల ద్వారా ముక్కులోపల ఉండే శ్లేష్మపొరతో సంబంధం ఉన్నదని ఇప్పుడు తెలిసి వచ్చింది. కాళ్లకు చలి తగిలినప్పుడు చీలమండలు, కాళ్లలో ఉండే రక్తనాళాలన్నీ ముడుచుకుంటాయి. ముక్కులోని రక్తనాళాలు కూడా సంకోచం పొందుతాయి. కాళ్లలో తగ్గినట్టుగానే ముక్కులో కూడా రక్తప్రసారం తక్కువవుతుంది. శీతలం సోకినప్పుడు, జలుబులను ఉత్పత్తిచేసే రోగ క్రిమి దాని పని ప్రారంభిస్తుంది.

జలుబుల నుండి తీరని దీర్ఘకాల జలదోష స్థితులనుండి బాధపడే వారిలో చాలామంది పరిసర ఉష్ణంలో మార్పు గలిగితే తట్టుకోలేని వారే. మామూలు వారి కంటే నీరు చలికి చప్పున లొంగుతారు. ఉష్ణభేదం విషయంలో నిరోధక శక్తిని పెంపొందించు కోవాలంటే చలి వంటికి చప్పున సోకే సుకుమారతత్వాన్ని మార్చు డానికి ఏదయినా చేయాలి. ఈ పనిని చక్కగా నెరవేర్చాలంటే శీతల మర్దనంకంటె మించిన సాధనం మరొకటిలేదు.

శీతల రాపిడి, లేదా చల్లటి తువాలుతో రుద్దుడు చర్మంలో ప్రసారాన్ని వృద్ధి చేస్తుంది. శరీరానికి చలిబాధ తగలకుండా టెంపరేచర్‌లో మార్పును తట్టుకునేట్టు చేస్తుంది. త్వరగా జరిగినట్టయితే ఈ చికిత్సవల్ల రక్త స్రవంతిలోకి క్రొత్త రక్త కణాలు త్వరితంగా ప్రవేశిస్తాయి. ఈ ప్రతిక్రియతో పాటు అది కలిగించే మంచి ప్రసారం కూడా తోడుపడి ఇవి రెండూ శరీర సామర్థ్యాన్ని మంచి ఉచ్ఛస్థితిలో ఉంచుతాయి.

శీతల ప్రయోగాలను ఒకేసారి గట్టిగా ప్రారంభించ కూడదు. క్రమక్రమంగా మీ చర్మాన్ని చలికి అలవాటుపడ నీయండి. తొలినాడు నులివెచ్చటి నీరు వాడ వచ్చు. ఒక చిన్న చేతువాలుగాని, తుండుగుడ్డగాని నీటిలో ముంచి, గుడ్డను పిండి దానితో చేతులు; ముంజేతులు, బాహువులు, చర్మం ఎర్రబడేవరకు రుద్దండి. తరువాత వెచ్చటి పొడితువాలుతో చేతులు శుభ్రంగా ఆరిపోయేట్టు తుడుచుకోవాలి. మొదటిరోజు బుజాల వరకు పోనక్కర్లేదు. పోయినా ఇబ్బందిలేదు.

రెండవ రోజున— మరికొన్ని డిగ్రీలు తక్కువగా— చల్లగా ఉండే నీళ్ళ వాడి— ఇవాళ మెడ, ఛాతీ కూడా రుద్దండి. మూడవనాడు— చేతులు, ఛాతీ, వీపు మీద కూడా చన్నీటితో రుద్దాలి. నాల్గవరోజున మొండెము, ఐదవరోజున— తొడలూ రుద్దుడు ప్రక్రియలో చేర్చండి. రోజు రోజుకీ నీటిని ఇంకా ఇంకా చల్లగా ఉండేటట్టు చేస్తూరండి. అనగా— ఆరవనాటికి మీ శరీర మంతటికీ చల్లటి నీళ్లతో రుద్దుడు చేయగలిగి ఉండాలి; ఈ విధంగా శరీరానికి చన్నీటి రుద్దుడును ఇచ్చే రోజువారీ కార్యక్రమం అవలంభించిననాడు చలి అనేమాటే లేకుండా, ఎంతచల్లటి నీటి కయినా ఎలా అలవాటు పడగలరో తెలుసుకుని మీరే ఆశ్చర్యపోతారు.

ఈ సందర్భానికి తగినట్టుగా కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ ఇస్తున్నాము.

1. మంచి ఫలితం కనిపించే దాకా రుద్దుడును ఆపవద్దు. అదేపనిగా రుద్దుడు సాగించవలసి రావడంవల్ల మొదట్లో కాస్త అలసట అనిపించవచ్చు. కాని అంత మాత్రాన భయపడకండి. ప్రక్రియ కొంచెం తాపీగా చేయండి. త్వరలోనే ఈ ప్రక్రియ అంతటికీ సంపూర్తిగా ఒక్క 5 నిమిషాల కాలంలో నెరవేర్చ గల్గుతారు.

2. ముఖ్యంగా, శీతల వాతావరణం మీాకు పడదన్నప్పుడు, రుద్దుడు పని జరగే గది వెచ్చగా ఉండేట్లు చూడాలి.

మొదట్లోనే అతి చల్లటి నీటిని వాడటానికి యత్నించవద్దు. మీారువాడే తువాలుగాని లేదా స్నానపు తుండుగుడ్డగాని పొడిగా ఉండేట్లు పిడిచివేయడం చాలా ముఖ్యం.

దురదృష్టవశాత్తు మీాకు పడిశం పట్టి, మంటగా ఉండి, ముక్కు దిబ్బడ వేయడం, గొంతు వెలగురాయడం జరిగితే— వెంటనే జలదోష లక్షణాలను ఉపశమింప జేయడానికి, లేదా జలుబు తీవ్రరూపం దాల్చకముందే దాన్ని నిరోధించడానికి కొన్ని సూక్ష్మ ప్రక్రియ లున్నాయి.

మామూలుగా లోముక్కులో ఉండే శ్లేష్మపొర వెలువరించే స్రావములు ఆమ్లంగానే ఉంటాయి. అయితే— జలుబు ప్రారంభ దశలోనే ఈ గుణం భేదించి వెంటనే ముక్కులోని స్రావములు క్షారంగా మారిపోతాయి.

పడిశానికి ముక్కుల్లో వేసే సాధారణ మందులు చాలా వరకు రోగాన్ని అతిశయింప జేయడానికే సాయపడతాయి. ఏమంటే నాసికా స్రావములను మరింత క్షారంగా మార్చడమే వాటి స్వభావము. ఈ విషయంలో పరీక్షించిన మందు లన్నిటిలో— ముక్కు పొరను మామూలు స్థితికి తీసుకురాగల మంచి మందు 'ఆడ్రినలిన్' అనేది. శరీరంలోని అంతర్రంధుల నుండి సహా ఉత్పత్తి అయ్యే పదార్థాలలో ఇది ఒకటి. దాన్ని ముక్కులో వేస్తే అది నాసికా స్రావాన్ని సహజమైన ఆమ్లస్థితికి తేవడమేగాక, ముక్కుదిబ్బెడకు కారణమయిన అవరోధాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది

ఆవిరి పీల్చడం, లేదా ముక్కుకి ఇన్‌ఫ్రారెడ్ లేక వేడినిచ్చే కట్టు మూలంగా ఉష్ణాన్ని చూపించడం— ఈ ప్రక్రియలవల్ల రొంప వచ్చేవారికి, జలదోషంతో బాధపడుతున్న వారికీ ఎంతో మేలు కలుగుతుందని చాలా ఏళ్లుగా డాక్టర్లకు తెలుసు. టీ—కెటిల్ ఆవిరి ప్రక్రియవల్ల జరిగేపనికి శాస్త్రోక్తమయిన కారణం కూడా ఉన్నది. అది అస్వాభావికమైన క్షార స్థితినుండి నాసికా స్రావాన్ని సహజమైన ఆమ్లస్థితికి తిరిగి తీసుకు మస్తుంది. అంతేకాదు శ్వాసనాళములలోని స్రావాలను ఎప్పటి రీతిగా ద్రవస్థితికి కొనిరావటంలో సహాయపడుతుంది. ఆవిరి పీల్చడం మంచి ఔషధంగా పని చేస్తుంది.

జలుబు భయం కలిగినప్పుడు

జలుబు చేస్తుందనే జడుపు కలిగినప్పుడు ఈ కార్యక్రమం సహాయ కారిగా ఉంటుంది.

1. ఒకపూట లేదా మామూలుకంటె మరికాస్సేపు హాయిగా పండుకొని విశ్రాంతి తీసుకోండి. ఆరోగ్యం మీావైపే మొగ్గు చూపెట్టు చేసేది ఈ పనే.

2. రేచనప్రక్రియ సవ్యంగా జరగటానికిగాను పుష్కలంగా నీరు, ఫలరసము లేదా ఇతర ద్రవపదార్థాలు ఏవైనా తీసుకొండి.

3. ఎఫిడ్రిన్ ద్రావణంతో కలిపిన నోస్—డ్రాప్స్ ఒక్కొక్క ముక్కురంధ్రంలో ఎనిమిదేసి చుక్కల చొప్పున మూడేసిగంటల కొకసారి వేస్తూరండి.

4. ఒక్కొక్క గంటలోను పది నిమిషాలసేపు ఆవిరి పీల్చండి.

5. గంట గంటకూ, ఉప్పు కలిపిన వేడినీళ్లు పుక్కిలి పడుతూ ఉండాలి. పరిమాణం ఒక కప్పు నీళ్లకు ఒక అర టీస్పూన్ ఉప్పు కలపాలి.

వేడిసీటి చికిత్స

చికిత్స జరగాల్సిన గదిని వెచ్చగా ఉంచండి. కిటికీలేవీ తెరవవద్దు. బయట నుంచి చలి తగలడం ఎంతమాత్రం పనికిరాదు. పనిక్కమీాద పిల్లు, రబ్బరు

ప్లాస్టిక్ లేదా న్యూస్ పేపర్లు వేసి కప్పాలి. అపైన తువాలుగాని, దుప్పట్లుగాని పక్కకు చెమ్మతగిలే అవకాశం ఉండదు.

రోగి పాదాలను వేడినీటి పాదస్నానపు తొట్టెలో ముంచి, పిడిచి ఆచ్ఛాదనలో కప్పి, రెండు వేడినీటి ఒత్తడాలను సిద్ధంగా ఉంచాలి. ఒక ఒత్తడం రోగి వీపుపైన నిలువునా మెడనుంచి వీపు కొనవరకూ ఉంచండి. చికిత్స ముగిసే వరకూ ఒత్తడాన్ని ఛాతివీాద ఉంచండి.

అది అతివేడిగా ఉంటుంది గనుక మొట్టమొదటి ఒత్తడం కిందుగా మీా చేతిని పోనియ్యవలసి ఉంటుంది. లేదా ఒక మూలని కొద్దిగా ఎత్తిపట్టవలసి ఉంటుంది. అయితే— ఒత్తడంవల్ల మంచి ఫలితాలు కలగాలంటే కాపడం వేడి వేడిగా తీసుకోవాలి. మలివెచ్చగా ఉంటే చాలదు.

నుదుటిపైన చెమ్మతో ఉన్న ఒక చల్లటి గుడ్డ ఉంచి చికిత్స సమయంలో దానిని తరుచు మారుస్తూ రావాలి.

ఛాతిపైన ఒత్తడం సుఖంగా ఉన్నట్టుతోస్తే తీసివేసి వెంటనే మంచు నీళ్లలో ముంచి పిడిచిన ఒక చిన్న తుండుగుడ్డతో ఛాతిని రుద్దాలి. తక్షణమే ఒక వెచ్చటి తువాలుతో చర్మం పొడిగా ఉండేట్టు తుడిచెయ్యాలి. తరువాత ఛాతికీ మరో ఒత్తడం పెట్టండి.

ఒక చికిత్సకు— ఛాతికీ ఇచ్చే ఒత్తడం మూాడు నాలుగుసార్లు మారిస్తే సరిపోతుంది. అయితే ఇలా మార్చడానికి మధ్య మధ్య కొద్ది సెకన్లు మాత్రమే విరామం ఉండాలి. ఎక్కువ ఆలస్యం పనికిరాదు. ఈపని త్వరగా జరిగితేనే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

వేడినీళ్ల తొట్టెలో ఉంచిన పాదాలపై చన్నీళ్లు ప్రయోగించడంతో చికిత్స పూర్తి అవుతుంది. తరువాత పాదాలను పొడిగా తుడిచి ఏదయినా కప్పండి. తక్కిన శరీర భాగానికి ఆల్కహాల్‌తోగాని, చన్నీటితోగాని రుద్దుడు ఇవ్వాలి.

ఒత్తడం మార్పులు చేసేటప్పుడు పాదస్నానపు తొట్టెలో వేడినీళ్లు కలపడానికి తప్పిస్తే— రోగి శరీర మంతటూా కప్పిఉంచి, అతనిని గాలి నుండి కాపాడండి. ఒక వేళ రోగి చలివేస్తుందనిగాని అంటే వెంటనే చికిత్స మానివేసి అతనికి వెచ్చటి దుప్పట్లు కప్పండి.



50 అధ్యాయము

కీళ్లనొప్పులకు ఉపశమన చికిత్సలు

కీళ్లనొప్పి (సంధివాతం—ఆర్‌థ్రైటిస్) అనేది కీళ్లలో ప్రత్యక్షంగా కనబడుతూ శరీర మంతటినీ బాధించే వ్యాధి. అనగా క్షయ వ్యాధికి మోస్తరుగానే శరీరం అంతటా మనిషి జబ్బుగానే ఉంటాడు. క్షయ రోగంలో తీవ్రమయిన రూపం శ్వాసకోశాలలో కనిపిస్తే, ఆర్థ్రైటిస్‌లో అధిక బెడద కలిగించేది అంతా కీళ్లలోవన్న మాట. ఇదే తేడా. క్షయకు ప్రధానంగా నడిచే చికిత్సా క్రమమే ఆర్‌థ్రైటిస్‌కు కూడా వర్తిస్తుంది. విశ్రాంతి, తగిన ఆహారం, శరీరంలో నిరోధక శక్తిని పెంపొం చడానికి అవసరమైన ఇతర సాధారణ ప్రక్రియలు.

నిత్య క్రమంలో ఆచరించదగిన కొన్ని సూక్ష్మ ప్రక్రియలను ఇక్కడ ఇస్తు న్నాము. అయితే ఇవి మీ డాక్టర్ చికిత్సకు ప్రత్యామ్నాయము కాదు సుమండీ. ఆర్‌థ్రైటిస్ వ్యాధిని ఇవి పూర్తిగా నివారిస్తాయని కూడా మేము చెప్పం. ఇవి మీరు పొందుతున్న చికిత్సా కార్యక్రమంతో జతచేసి అనుసరించ తగిన అనుబంధచిట్కాలు. పర్యాయ రీతిలో ఉష్ణ శీతల ప్రయోగాలు.

చెయ్యి, మణికట్టు సందులలోగాని, పాదమూ మడమ తాలూకు ఎముకలలో గాని వాతరోగంవస్తే, ముఖ్యంగా గడ్డకట్టినచోట రక్తాన్ని పలచబరచటానికీ, వాపు తగ్గించడానికి బాధ వుండే జాగాలో రక్తం బాగా ధారాళంగా ప్రసరించడానికి, మార్చి మార్చి చేసే ఉష్ణ—శీతల ప్రయోగాలు ఎంతో సహాయ కారులుగా ఉం టాయి. వాతపు కీళ్ళు అన్నిటికీ రక్త ప్రసారం ధారాళంగా లేకపోవడం ఒక సామాన్య లక్షణం. ప్రారంభంలో కీలు వాస్తుంది, ఎర్రబడుతుంది. తాకితే వెచ్చగా ఉంటుది. ఇదంతా నిజమే. అయితే— ఈస్థితి చిరకాలం అలానే నిలిచి ఉండదు. నొప్పి, వాపూ వెంటాడినే బాధించే కీలుగల భాగంలో రక్తప్రసారం తగ్గిపోతుంది.

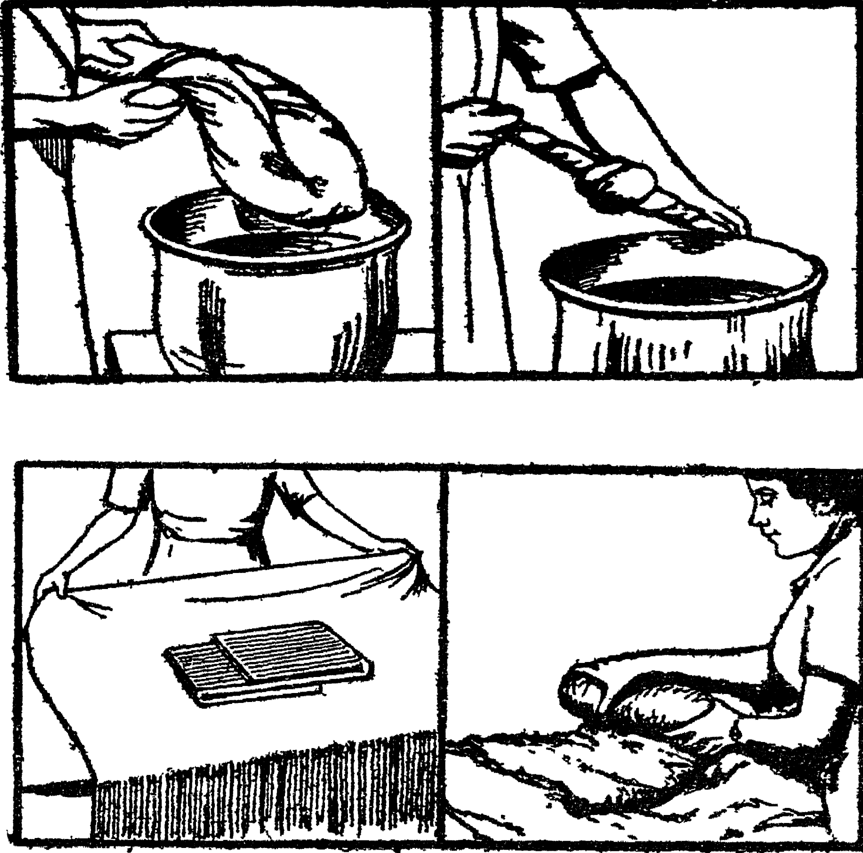
రెండు పెద్ద బకెట్లు లేదా సదుపాయమైన పాత్రలు ఏవైనాసరే తీసుకోండి. ఒకదానిలో 105–110 డిగ్రీలు ఫారన్‌హీట్ ఉష్ణంగల వేడినీళ్లు నింపండి. రెండవదానిలో 60–70 డిగ్రీలు ఫారన్‌హీట్‌గల కూలాయి నీళ్లు పట్టి ఉంచండి. పాత్రలో నీళ్లు కాళ్ళ పిక్కలు మునిగి మోకాళ్లకు దగ్గరగా వచ్చేటట్లు ఉండాలి. చేతుల విషయంలో అయితే ముంజేయి మోచెయ్యి నీటిలో మునిగేట్టు ఉండాలి. టెంపరేచర్ సరిగా ఉండటానికి బాల్ థర్మామీటర్ ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.

పాదాలో, చేతులో— ఏవి బాధగా వుంటే వాటిని వేడి నీటిలో మూడు నిమిషాల సేపు ఉంచండి. ఆ వెనువెంటనే చన్నీటిలో ముంచి అర నిమిషం ఉంచండి. మళ్ళా మూడు నిమిషాలపాటు ఉష్ణోదకంలో ఉంచి, తిరిగి మునుపటి లాగానే చన్నీళ్లలో ఉంచాలి. ఇలా మార్చి మార్చి వేడినీళ్ళలోను, చన్నీళ్లలోను ఐదు మొదలు ఏడు తడవల వరకూ చేస్తూ ఉండండి.

కావలసిన పరికరాలు

1. రెండు పాత్రలు
2. వేడినీళ్ళు, చన్నీళ్ళు
3. బాత్ థర్మామీటరు.

ముఖ్యంగా మొట్టమొదటి సారిగా, పర్యాయ రీతిలో వేన్నీళ్లు చన్నీళు ప్రయోగించినప్పటికి కీళ్ల వాతానికి చికిత్స ఎల్లప్పడూ ఉష్ణోదక ప్రక్రియతోనే పూర్తి కావాలి. ఈ చికిత్సను ఉదయ సాయంకాలాలలో గాని— కావాలంటే రోజుకి 3సార్లు కూడా సాగించవచ్చు. దానివల్ల చెరుపు ఏమిలేదు. ఒకవేళ 110 ఫారన్‌హీట్ డిగ్రీల వల్ల వాపు ఎక్కువయితే అంతకన్న తక్కువగా ఉండే 105 ఫారన్‌హీట్ డిగ్రీల వేడినీటిని ఉపయోగించండి. లేదా శరీర భాగాన్ని వేడినీళ్లలో ఉంచే గడువు రెండు నిమిషాలకు తగ్గించి చన్నీళ్లలో ఉంచవలసిన కాలం ఒకటి ఒకటిన్నర నిమిషాలకు హెచ్చు చేయండి. మీకు ఆర్థ్రైటిస్‌తో పాటు రక్త ప్రసారం మందగించి ఉన్నట్లయి తే మీరుపయోగించే ఉష్ణోదకం ఎప్పుడు 105 డిగ్రీల ఫారన్‌హీట్‌కు దాటనివ్వ కూడదు.



నిజానికి, కీళ్ళబాధ అమితంగా ఉన్నప్పుడు వ్యాధి ప్రారంభదశలో ఉష్ణోప్ణి విసర్జించండి రెండు మూడు రోజుల వరకూ చితకగొట్టిన ఐస్‌ను కీలుకు వేసి కట్టాలి. ఐస్ తురిమి లేదా ముక్కలుగా నలగగొట్టి ఒక పెద్ద టర్కీస్‌టవెల్‌లో వేసి రక్షకంగా ఫ్లానెల్ గుడ్డతో కప్పి కీలు చుట్టూతా ఉంచండి. కావాలంటే— వేన్నీళ్ల పీసాలోకి ఎక్కించడానికి వీలుగా ఐస్‌ను చిన్న చిన్న ముక్కలుగా చితకగొట్టి వాపు ఉన్న భాగానికి పైగా ఉంచాలి. వాపూ, నొప్పి తగ్గిన తరువాత పర్యాయ పద్ధతిలో ఉష్ణ—శీతల జల ప్రయోగాలు ప్రారంభించండి.

ఒత్తడములు

చెమ్మతో కూడిన ఉష్ణాన్ని ప్రయోగించటానికి ఒత్తడములు సులభమైన పద్ధతి. ఆర్‌థ్రైటిస్‌లో తరుచుగా వచ్చే కీళ్ల నొప్పి కండరాలు బిగబట్టడం— ఈ బాధలను శమింప చేయుడానికి ఒత్తడపు ప్రక్రియ ఒక దివ్యమైన సాధనం.

ఉలెన్ గుడ్డలను ఘూడడుగుల చదరపు ముక్కలుగా కోసి, వాటితో ఒత్తడం పెడతారు. ప్రతిఒత్తడమూ రెండు భాగాలుగా ఉంటుంది. లోభాగం మరిగే నీళ్లనుండి తీసి వీలయినంత పొడిగా ఉండేట్టు గుడ్డను పిడిచి బొమ్మల్లో చూచి నట్టు మడవాలి. రెండు తువాళ్లుగాని, లేదా ఒక పెద్ద తువాలును రెండుగా మడిచిగాని, చర్మానికి రక్షణగా ఉంచి బాధఉండే జాగాలో భరించకలిగినంత వేడి వేడిగా కాపడం పెట్టాలి. ఒత్తడం సుఖంగా ఉందనగానే తీసేసి ఆ జాగాను పొడి గుడ్డతో తుడిచి మరొక ఒత్తడం పెట్టాలి

చిట్టచివరి ఒత్తడం పెట్టడం కాగానే పూర్తి చెయ్యడానికి చన్నీటిలో ముంచి పిండిన తుండును గుడ్డతోగాని, లేదా రోగి భరించ గలిగితే ఒక ఐస్ ముక్కతోగాని ఆ భాగాన్ని రుద్ది ప్రక్రియ ముగించండి. ఈ ప్రయోగం అయిన తరువాత ఆ భాగాన్ని పొడిగా ఉండేట్టు బాగా తుడిచి వెయ్యండి.

ఒత్తడం పెట్టడం వల్ల చర్మం ఎర్రబడుతుంది. ఆ భాగమందు రక్తస్రావం ఎక్కువగా జరుగుతుందనడానికి అదే గుర్తు. ఈ విధముగా ఆ భాగం మసాజ్ చెయ్యడానికీ, వ్యాయామానికి తయారుగా ఉంటుంది. ఒత్తడాల వల్ల ఒక సౌకర్యం ఏమిటంటే— ఒకే సమయంలో ఎన్ని ఒత్తడము లయినా పెట్టవచ్చు ఉదాహరణకు: ఒకటి వీపుకీ, భుజానికీ, మరొకటి తుంటికీ, మోకాలుకీ ఇలా ఎన్నయినా.

సులభమైన మరో ఉష్ణ ప్రయోగ పద్ధతి ''ఇన్‌ఫ్రా—రెడ్—లాంప్.'' అయితే దీనివల్ల ఒక చిక్కున్నది. దీన్ని శరీరంమీద ఒక భాగాన్నుంచి మరో భాగానికి జరుపుతూ ఉండాలి. ఇదే విధానంలో సాధారణ ఎలక్ట్రిక్ బల్బులను ఉపయోగించి ఇంట్లో తయారు చేసిన ఉయ్యాలలా ఊగేలాంప్‌తో కూడా చికిత్స చేయువచ్చు.

సూక్ష్మంగా తట్టడం

పూర్తి ప్రయోజనం పొందడానికి ఇరవై ముప్పయి నిమిషాల సేపు— ఏ రూపంలోనైనా ఉష్ణప్రయోగం జరిగిన తరువాత కీలుకిపైనా దిగువా సూక్ష్మంగా తట్టడంవల్ల రక్త సంచయం తగ్గడానికి ఇంకా సాయపడుతుంది. ఈ రకం చికిత్సను తట్టుతు మసాజ్ అంటారు. మసాజ్ చేయడానికిగాని, తట్టడానికిగాని మోకాలుకి పైనుంచి ప్రారంభించి తొడ క్రిందిభాగం నుంచి– తుంటి కీలుపై కంటా తట్టాలి. తరువాత భాధగా ఉన్న కీలు భాగాన్ని వదిలేసి, పిక్కపైభాగం నుంచి మోకాలివరకు తట్టాలి.

మసాజ్ చెయ్యడం

సరాసరి కీలు ఉండే భాగాన్ని మసాజ్ చెయ్యడం మంచిపని కాదు సుమారు ఒక వారం రోజులలో బాధగా ఉండే కీలుకిపైన మెల్లగా తట్టడం ఆరంభించండి. ఒట్టడం ప్రక్రియ ఎల్లప్పుడూ రక్తం దిగుతున్న వైపుకి జరగాలి.

తట్టడపు మసాజ్ సుమారు అయిదు నిమిషాలపాటు జరిగిన తరువాత ఆ కీలు మామూలుగా ఎంతవరకు సాగుతుందో అంతవరకూ సాధ్యమైనంతగా కదల్చాలి. మచ్చుకి—భుజం విషయంలో— శరీరానికి పక్కవాటుగా తీసుకువచ్చి వీలు పడినంత వరకూ తలవైపు వచ్చేలా పైకి ఎత్తి మళ్ళా పక్కకు చేర్చాలి. అటుపిమ్మట వెనక వైపుకి ఎంత వరకూ వెళుతుందో అంతవరకు దాని తరువాత ముందువైపుకీ కదపాలి. చిట్టచివరన భుజాన్ని వలయం ఏర్పడేట్టు ఒక్కసారి చుట్టాలి.

సాధకములు

బాధాగ్రస్తమైన కీలుకి సాధకం ఇవ్వడం అంటే— కీలు మామూలుగా ఎన్నెన్ని రకాలుగా కదలికల నివ్వగలదో, అన్ని విధాలగానూ దాన్ని ఆడించడం అన్నమాట. ఇబ్బు పడిన కీలులో ఏ మాత్రమైనా చలనం అనేది సాధ్యపడుతుందీ అనే పట్నాటికి ఈ సాధనాల్ని ప్రారంభించండి. ఆరంభంలోనే అతిగా చేయడం పనికిరాదు. ఇది చాలా ముఖ్యం. నొప్పి, వాపు ఎక్కువై ఇరవైనాలుగ్గంటలకు పైగా అలానే నిలిచి

ఉన్నట్లయితే, బహుశా మీరు సాధకాన్ని మితిమీరి చేసి ఉంటారు. వాపు తగ్గే వరకు పరిశ్రమను కొంచెం నెమ్మది చెయ్యండి.

సామాన్యంగా ఆర్త్రైటిస్ రోగి స్థిరమైన కదలిక ఏదీ లేకుండానే, తనకీళ్లను అటు ఇటు ఊరికే ఆడిస్తూ వుండే అలవాటులో పడి ఉంటాడు. అలా అర్థం లేకుండా వెయ్యి సార్లు అటు ఇటు ఆడించడంకంటె రోజుకి ఒక్కసారి ఆ కీలుకి సాధ్యమైన పూర్తి కదలిక ఇచ్చినట్లయితే దానివల్ల ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. కండరాలు అంటుకు పోవడం, నీరసించడం అనే దుర్లక్షణాలు లేకుండా కాపాడు తుంది.

ఆర్త్రైటిస్ రోగి వారానికి రెండుసార్లు వేడినీళ్ల తొట్టిస్నానం చేయుడం అవసరం. ఆనీటి వేడి 104 నుండి 106 డిగ్రీలు ఫారన్ హీట్ ఉండాలి. రోగి వేడిని భరించగల సహన శక్తిని అనుసరించి పది లేదా పదిహేను నిమిషాల సేపు తొట్టిలో ఉండాలి. వేడినీళ్ళ తొట్టి స్నానం అయిన తరువాత పైన చెప్పినట్లుగా మసాజ్, సాధకం చెయ్యండి వేడి నీళ్లలో తొట్టిస్నానం చేసే రోజున రోగి తక్కిన ఉష్ణ ప్రక్రియలు మానివేయువచ్చు.

ఈ చికిత్సలో చేర్చదగిన మరో అదనపు ప్రక్రియ— అనుదిన ఆతపస్నానం సూర్యరశ్మి కండరాలను బలపరిచే గొప్ప గుణ ప్రభావం కలిగి ఉండటమేగాక, అది శరీరములో నిరోధక శక్తిని పెంపొందించడంలో సాయపడగలదు. ఆతపస్నానం మరీ మిట్ట మధ్యాహ్నం వేళ చేయకూడదు. ఇందుకు సరి అయిన వేళలు ఉదయాన ఎనిమిది తొమ్మిది గంటల మధ్య, లేదా మధ్యాహ్నం నాలుగు ఐదు గంటల మధ్య పది నిమిషాలపాటు ఒళ్లంతనీ— ఎదరా వెనక భాగమూ కూడా, సూర్యరశ్మి తాకేటట్లు ఎండకు చూపితేచాలు.

గుర్తుంచుకోండి. ప్రతిరోజూ, ఏదోరూపేణ ఉష్ణం ఒంటికి తగిలేటట్లు ఇరవై ముప్పయి నిమిషాల సేపు ప్రక్రియ జరగడం— పది నిమిషాలపాటు మసాజ్— బాధకల కీలుకి పూర్తి కదలికను ఇవ్వడానికి తగిన సాధకము. ఈ త్రివిధాత్మకమయిన చికిత్సావిధానం ఎంత సులభమైనదో ఆర్త్రైటిస్ వ్యాధిలో అది ఇచ్చే ఫలితం అంత అధికమైనది.

